sale&pepe

SALEPEPE.IT

NOVEMBRE 2015 - € 3,50

MONDADORI



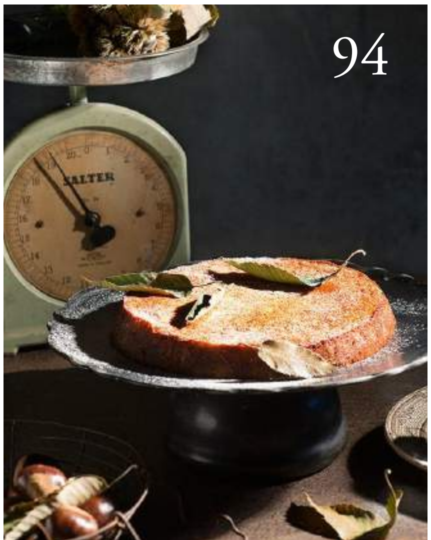
Tortino di patate, formaggio, bietole e broccoli
pag. 45

QUINTO QUARTO ovvero frattaglie, bontà da rivalutare **RAVIOLI D'ORIENTE** grande gusto pochi grassi **PATATE** l'essenza del contorno **BIETOLE E SPINACI** semplici verdure che inventano piatti straordinari **DELIZIOSE CASTAGNE** il volto dolce dell'autunno

Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 29 - Mensile - PT(Cont), Lux, Belgio e Francia € 6,50 - Svizzera CHF 7,20 - Svizzera C.T. CHF 7,10 - Germania € 8,50 - Canada CAD 13,00 - USA $ 13,00

SOMMARIO

NOVEMBRE 2015









salepepe.it
Ricette, videoricette, news e contributi speciali sul nostro nuovo sito

Sale&Pepe è social!
Siamo su facebook. Seguiteci anche su twitter e instagram: @saleepepemag per scambiare idee, ricette e foto con la redazione e i lettori più appassionati.

La nuova app di Sale&Pepe
Scaricate l'applicazione dall'Apple Store per sfogliare la rivista direttamente sull'iPad.

Indice delle ricette e indirizzi a pagina 6

Scuola

Rubriche

26



114



Hanno collaborato con noi a Novembre



FOTO PAOLO RANZANI

ROBERTA SCHIRA
Scrittrice, gionalista e gourmet. Tra le sue molte pubblicazioni sulla cucina e il buon mangiare, c'è "Il libro delle frattaglie" (Ponte alle Grazie), scritto in collaborazione con Franco Cazzamali. Cura il sito www.robertaschira.it. A pag. 74

STEFANO MARZOTTO
Presidente di Zignago Holding Spa, cui fa capo l'azienda vinicola Santa Margherita Stefano Marzotto (nella foto con il direttore di Sale&Pepe) è un esperto gastronomo e ama cucinare il pesce. A pag. 91



JING WU
Arrivato in Italia nel 2000, quando aveva solo 18 anni, ora è lo chef del ristorante milanese "Dim Sum". Ha appreso l'arte della cucina dalla nonna e dal cugino e, in seguito, l'ha approfondita lavorando e studiando da autodidatta. A pag. 56



TROLLBEADS

THE ORIGINAL SINCE 1976

RICETTARIO DI STILE TROLLBEADS
GIOIELLI A MODO TUO

Tra il mondo dei fornelli e quello dello stile, l'importante è personalizzare, aggiungere un tocco, suscitare un'emozione. TROLLBEADS, il marchio Danese, da 39 anni leader nel settore dei gioielli componibili, propone un colorato ricettario per salvare lo stile in ogni occasione.

Prendete i beads in Argento, Oro, Pietre Preziose e Vetro artigianale, insaporite con un pizzico di storia d'estate e versate tutto nel bracciale o collana dedicato ai mesi più attesi dell'anno!

Non sarà la vostra abilità culinaria a decretare l'esito finale, saranno gli ingredienti di significato selezionati e disposti sul gioiello. Ogni ricetta ha una storia; ogni beads, rende il giusto tributo alle vostre passioni...

...Ed ecco cotta, sfornata e pronta la ricetta ideale per un'estate da ricordare!

Perchè la tua storia
è una favola da raccontare...





Per le buone forchette che non rinunciano ad assecondare le tendenze più in voga.



Per donare un'energica marcia in più.



Per riscaldare l'anima e riportare alla mente episodi felici.



Per gli amanti dell'inconfondibile aroma italiano.

INDICE LE RICETTE DI NOVEMBRE 2015

ANTIPASTI, FOCACCE E TORTE SALATE

PRIMI

PIATTI UNICI

SECONDI

CONTORNI, VERDURE E SALSE

DESSERT

DISPONIBILE L'INDICE DELLE RICETTE 2014

Richiedetelo via e-mail al nostro "Servizio indici" (salepepe@mondadori.it). È disponibile in versione elettronica e verrà inviato gratuitamente ai lettori che ne faranno richiesta.

INDIRIZZI

- **100 Fa**, www.100fa.it
- **Alessi**,www.alessi.com
- **Alpi**, www.alpiwood.it
- **Asnaghi**, www.asnaghitessuti.com
- **Azienda agricola Pacina**, www.pacina.it
- **Ballarini**, www.ballarini.it
- **Bitossi Home**, www.bitossihome.it
- **Bormioli Rocco**, www.bormiolirocco.com
- **Chiantishine**, www.chiantishine.com
- **Corrado Corradi**, www.corrado-corradi.it
- **È De Padova**, www.depadova.it
- **Emile Henry**, www.emilehenry.com
- **Farrow&Ball**, www.farrow-ball.com
- **Fiorirà un giardino**, www.fioriraungiardino.com
- **Fonderia Ceramiche Bucci**, www.ceramichebucci.com
- **Forme di farina**, www.formedifarina.eu
- **Funky Table**, www.funkytable.it
- **Henriette**, it-it.facebook.com/henrietteofficial
- **Kathay**, www.kathay.it
- **Knindustrie**, www.knindustrie.it
- **Ikea**, www.ikea.com
- **L'Abitare**, distribuito da Corrado Corradi
- **La Fabbrica del Lino**, www.lafabbricadellino.com
- **La Porcellana Bianca**, www.laporcellanabianca.it
- **La Rinascente**, www.rinascente.it
- **Le creuset**, www.lecreuset.fr
- **Little Owl Design**, www.littleowl.eu
- **LSA**, distribuito da Maino Carlo
- **Madame Gioia**, www.madamegioiahome.jimido.com
- **Maino Carlo**, www.mainocarlo.it
- **Maisons du monde**, www.maisonsdumonde.com
- **Marazzi**, www.marazzi.it
- **Miele**, www.miele.it
- **Moneta**, www.moneta.it
- **Neff**, www.neff.it
- **Nella Longari**, www.nellalongari.com
- **Oltrefrontiera**, www.oltrefrontiera.it
- **Pavoni**,www.pavonidea.it
- **Philips**, www.philips.com
- **Rina Menardi**, www.rinamenardi.com
- **Serax**, www.serax.com
- **Society Limonta**, www.societylimonta.com
- **Stamperia Bertozzi**, www.stamperiabertozzi.it
- **Staub**, www.staub.fr
- **Tescoma**, www.tescoma.it
- **Tiger**, www.tiger-stores.it
- **Virginia Casa**, www.virginiacasa.it
- **Wmf**, www.wmf.com
- **Zafferano**, www.zafferanoitalia.com
- **Zara Home**, www.zarahome.com


Sir Winston Tea
FINEST TEA
TRADITION
UNA NUOVA ESPERIENZA DI TÈ
Nella più raffinata tradizione Sir Winston Tea
Sir Winston Tea
BIO
TÈ VERDE BIO
Sir Winston Tea
ZENZERO
E ARANCIA
TÈ VERDE
Con aroma naturale d'arancia
Sir Winston Tea
MIRTILLO
TÈ VERDE
DETEINATO
Un nuovo assortimento ampio e profondo, un gusto eccellente e la tradizione in primo piano rappresentano la combinazione perfetta per offrirvi una nuova esperienza di tè.
www.sirwinstontea.it
hmc.it



VARIEGATO

l'originale, IGP

OrtoRomi propone i Radicchi IGP di IV gamma: il Variegato di Castelfranco e il Rosso di Treviso, autentici fiori d'inverno coltivati in zone geografiche ben delimitate nelle province venete di Treviso, Padova e Venezia. OrtoRomi aderisce al Consorzio di Tutela Radicchio Rosso di Treviso IGP e Variegato di Castelfranco IGP a rispetto e garanzia dei disciplinari che ne definiscono caratteristiche precise nel colore, nella forma, nel peso, nella coltivazione.



INSAL'ARTE
OrtoRomi

Insalate combinate ad Arte

www.insalarte.net

OrtoRomi SOCIETÀ COOPERATIVA AGRICOLA Via Piovega, 55 - 35010 Borgoricco (Pd) | Via Olmo, 34 - 84092 Bellizzi (Sa) www.ortoromi.it - info@ortoromi.it







LA PIÙ AMATA

Mele, uvetta, pinoli e un pizzico di cannella: 4 semplicissimi ingredienti che, racchiusi in un impasto fragrante, rendono speciale il classico strüdel. La ricetta del dolce di origne altoatesina questo mese è una delle più amate del nostro sito.



TOP TEN ZUCCA

È senz'altro uno degli ingredienti simbolo dell'autunno: la zucca è protagonista dei più appetitosi piatti della stagione e sul sito abbiamo preparato uno speciale con le 10 migliori ricette. La scelta è ampia: dai primi classici, tra cui risotto, cannelloni, ravioli e vellutate, ai piatti unici sfiziosi come torte salate e crumble, fino alle crostate golose.



Click da gustare

RISOTTI VOLUTTUOSI, DOLCI GOLOSI E TANTE RICETTE TUTTE DA PROVARE. MA ANCHE VIDEO, NEWS E CONSIGLI PRATICI

di Barbara Roncarolo







LE VOSTRE RICETTE!

Mila ha preparato un risotto nel tomino, Io&Margherita una crostata di fichi e Imma una mousse con crumble di castagne. Sono le deliziose preparazioni cucinate da voi e selezionate dalla redazione per il nostro **contest**. Continuate a partecipare! Basta andare su **www.ricetteautunnali.salepepe.it** e inserire ricetta e foto. Se volete, potete proporre le vostre creazioni anche su Twitter e Instagram, usando **#SPricetteAutunnali**.

LA NEWS PIÙ LETTA

Insieme alla lavatrice, la lavastoviglie è l'elettrodomestico più utilizzato dagli italiani. Eppure sottopone a stress alcuni utensili della cucina. Li abbiamo elencati in un pezzo con consigli pratici su cosa è preferibile lavare a mano. Questo articolo è il più letto del mese. In cima alla top ten del nostro canale news ci sono altre notizie di attualità su temi di cultura del cibo, alimentazione, spesa intelligente e trucchi utili.





SCUOLA DI CUCINA: LE TECNICHE BASE

Come si prepara una frolla perfetta? È una delle basi più apprezzate da chi ama i dolci: è estremamente versatile, è indispensabile per tartellette e crostate e si può declinare in mille varianti. La tecnica per prepararla è semplice, l'importante è avere una buona ricetta e indicazioni chiare. Per questo le abbiamo dedicato uno speciale con tanti trucchi, consigli, indicazioni passo passo e video.

Laura Maragliano



I giorni della bagna cauda

SEGRETI E CURIOSITÀ SUL FAMOSO PIATTO PIEMONTESE, CHE VIENE CELEBRATO AD ASTI DAL 20 AL 22 NOVEMBRE. E TANTE IDEE PER AFFRONTARE IL FREDDO ALLE PORTE

ritratto di Michele Tabozzi, foto delle ricette di Francesca Moscheni e Laura Spinelli, in cucina Antonella Pavanello



Ad Asti si stanno preparando. Stomaci forti e buongustai arriveranno in città per partecipare dal 20 al 22 novembre alla terza edizione del "Bagna cauda day" che l'anno scorso ha visto impegnati una novantina di ristoratori e 5000 commensali. Tutti soddisfatti, come sicuramente lo furono nel 1855 in Crimea le truppe piemontesi e alleate alle quali il generale Lamarmora fece preparare il celebre piatto definendolo "adatto a uomini forti e valorosi per i suoi sapori schioppettanti da fucileria". Da secoli langaroli e monferrini celebrano la fine dei raccolti con questa preparazione, intingendo cardi e altre verdure nel saporito intingolo a sola base di aglio, acciughe e olio extravergine, posto nel coccio (il dianèt) al centro del tavolo con sotto uno scaldino a spirito. Bandiera della cucina e del carattere piemontese, la bagna cauda è figlia della civiltà contadina. Dei tre ingredienti fondamentali solo l'aglio abbondava in Piemonte, le acciughe erano portate dagli ambulanti occitani della Val Maira e l'olio d'oliva si commerciava con la Liguria in cambio di burro, grano e formaggio. La sua origine è incerta. Potrebbe essere più antica di quel che si pensa oppure semplice invenzione dei vignaioli che volevano festeggiare la spillatura del vino nuovo, perché, come ha scritto l'avvocato e Accademico della Cucina Italiana Giovanni Goria "il vino poteva spillarsi oltre un mese dopo la vendemmia, in una fredda mattina di primo inverno, col sole limpido e la brina sugli alberi spogli, giusto il tempo in cui inizia il riposo del contadino". La versione classica è una e una sola, e la sua ricetta è depositata presso un notaio. Per 12 persone: 12 teste d'aglio 6 bicchieri di olio extravergine d'oliva, e se possibile anche un bicchierino di olio di noci e 6 etti di acciughe rosse di Spagna. In realtà esistono anche due varianti: quella dell'arciprete che vi propongo nella pagina seguente, più ghiotta e arricchita, proveniente dal Piemonte di confine con la Liguria, e quella chiamata Madama Reale, pomposa e barocca, di cui era golosa Cristina di Francia duchessa di Savoia, detta appunto Madama Reale, che sembra se la facesse servire anche a teatro, dietro al suo palco. Lamarmora la fece somministrare ai suoi uomini con la polenta, chi se la sente può farla precedere da un assaggio di cacciatorini crudi e seguire da una buona tazza di brodo ma... con qualche goccia di limone.

> segue a pag. 12



Così diventa un secondo piatto

La bagna cauda si trasforma, nella versione "dell'arciprete", in un corroborante secondo piatto, grazie all'aggiunta di una fetta di filetto che viene cotta al rosa nell'intingolo stesso. Per raccogliere il condimento si utilizza, secondo tradizione, il pane casereccio e tutte le verdure di stagione, fatta eccezione per alcune dall'aroma non adatto, come il finocchio e il sedano.

1



2



3



BAGNA CAUDA DELL'ARCIPRETE

PER 4 PERSONE
4 fette di filetto di manzo - 100 g di acciughe sotto sale - 100 g di aglio - 1 cardo riccio - 2 peperoni - 1 cespo di scarola o indivia - 1/2 cavolo - 2 topinambur o rape - 1 tazzina di latte - 70 g di burro - 1 bicchiere di olio extravergine d'oliva - pane casereccio

● **1** Pulite le verdure e l'aglio. Dissalate le acciughe pulendole con un coltello e poi con carta da cucina (non lavatele e non togliete le lische), quindi tagliatele a pezzetti. Schiacciate gli spicchi d'aglio e metteteli in un tegame di coccio. Unite il latte e 20 g di burro e cuocete a fuoco lento finche l'aglio sarà sfatto. Aggiungete la acciughe, stemperatele nella purea d'aglio e poi passate il tutto al setaccio.
● **2** Mettete nuovamente il passato nel tegame, unite l'olio e il burro rimasto e proseguite la cottura a fiamma dolce per 5 minuti.
● **3** Suddividete il composto in 4 tegamini, adagiate in ognuno una fetta di filetto e cuocete a fuoco vivo per pochi minuti (la carne deve restare rosata). Affettate le verdure e servitele con i tegamini di bagna cauda e il pane a fette. Se vi piace, potete abbrustolire i peperoni (riduceteli in falde e metteteli in forno a 180° per 20 minuti) oppure aggiungere fette di mela o qualche verdura cotta (cavolfiore e patate lessati, barbabietola e cipolle al forno), o ancora, porcini crudi, polenta abbrustolita o cipollotti lunghi (tagliate la base a croce e serviteli immersi in un bicchiere di Barbera).



Fonduta di camembert in scatola

Prendete un camembert nella sua confezione di legno. Estraetelo dalla scatola ed eliminate la carta che lo avvolge. Mettetelo di nuovo nel contenitore di legno (senza il coperchio) e avvolgete il tutto in un foglio di alluminio. Mettete il cartoccio nel forno preriscaldato a 200° e per circa 25 minuti. Toglietelo dal forno, eliminate l'alluminio e portate in tavola il formaggio ben caldo nella sua scatola di legno: qui, con l'aiuto di un coltello, privatelo della crosta superiore per svelare una morbida fonduta. Accompagnate con fettine di mela e di pera, grissini, fettine di pane alle noci alle olive o integrale, patatine lesse, bastoncini di carote, sedano e altre crudité a scelta.

I goduriosi formaggi di stagione sono ingredienti preziosi per rendere irresistibile la tavola di tutti i giorni



Con il gorgonzola

Succulento protagonista dell'assetta dei formaggi all'italiana, in versione dolce o piccante, è il vero jolly della cucina veloce. Ecco di cosa è capace.

- **Crema da pinzomonio**: frullate lo zola con metà del suo peso di mascarpone o qualche cucchiaio di panna montata e servite con crudité, mele, pere, grissini.
- **Risotto alla parmigiana**: a fine cottuta, invece di mantecare il riso con il burro, unite gorgonzola a tocchetti e noci tritate. Una volta nei piatti, rifinite con un filo di miele e fettine di pera caramellate in padella con poco zucchero e limone.
- **Salsa da pastasciutta**: fate sciogliere sul fuoco il gorgonzola con poco latte e condite la pasta aggiungendo granella di nocciole e uvetta.
- **Farcitura per involtini**: stendete sulle fettine di carne prosciutto cotto o speck e zucchine grigliate, coprite con uno strato di zola, arrotolate, fissate con uno stecchino e rosolate al burro. In alternativa, cuocete la carne a scaloppina e, poco prima di spegnere, unite lo zola in modo che si sciolga e si formi una salsina.

Declinazioni di una mousse

Goloso conforto di fine pasto, la classica mousse al cioccolato può diventare un dessert straordinario semplicemente aggiungendo piccoli arricchimenti: lamponi o fragole, un pizzico di peperoncino in polvere, qualche cucchiaio di rum oppure caffè, scorzette di arancia candite o fresche, mandorle, noci, nocciole e pistacchi tritati. Incorporando invece una buona dose di panna montata e lasciando il tutto in freezer per circa 3-4 ore, si ottiene un delizioso semifreddo. La mousse al cioccolato è anche una farcitura perfetta per torte, meringhe e biscotti.

Ecco la ricetta. Spezzettate 200 g di cioccolato fondente e fatelo sciogliere a bagnomaria. A fuoco spento, unite 40 g di burro a pezzetti e lasciate intiepidire. Quindi incorporate 4 tuorli, uno alla volta (se avete intenzione di aggiungere caffè o liquori, fatelo a questo punto), e infine unite 4 albumi montati a neve mescolando con una spatola con delicati movimenti dal basso verso l'alto. Suddividetela nelle coppette singole, mettela in frigo per almeno 2 ore e servite.





Sfizi golosi con la polenta avanzata

Mini toast al forno. Riducete la polenta a quadrotti, ungeteli, tostateli sotto il grill del forno e farciteli a panino con prosciutto cotto, formaggio e giardiniera. Passateli in forno finché il formaggio inizierà a fondere.

Tartine guarnite. Intagliate le fette di polenta in modo da ottenere dei dischetti, ungeteli, tostateli in forno e farciteli con porcini trifolati, squacquerone o crescenza, fettine di lardo spolverizzate con una macinata di pepe nero e salsiccia rosolata.

Bastoncini fritti. Riducete la polenta a bastoncini e friggeteli in abbondante olio bollente finché saranno croccanti. Sgocciolateli e serviteli con formaggi spalmabili freschi.

Polpette al formaggio. Frullate la polenta con un po' di grana, fromate tante polpettine e friggetele, oppure gratinatele in frono panna e grana.







L'ABC DELLA CUCINA DI TERRA E DI MARE

Come pulire, sfilettare e cuocere al vapore o all'acqua pazza pesci e crostacei? Quali tagli di carne preparare in casseruola, alla griglia o brasati? E ancora: ortaggi e condimenti, pasta, riso e brodo perfetti. A spiegare tutto questo, showcooking incluso, è Monica Sartoni Cesari, gastronoma, giornalista e maestra di cucina, con un corso di 12 ore suddivise in 4 lezioni (9, 16, 23 e 30 novembre alle 18.30).

SPECIALE EXPO CUCINA THAI

Tutti i segreti della cucina thailandese per preparare riso glutinoso in latte di cocco, curry verde di manzo, riso jasmine cucinato in assorbimento, insalata di pomelo e zuppa di gamberi agli aromi. È il goloso programma del corso "Thai, la cucina del sorriso" con Vittorio Castellani il 27 ottobre alle 18.30.



Ghiotte lezioni autunnali

I PROFUMI DELLA CUCINA THAI, LE TECNICHE DI COTTURA IDEALI PER PESCI, CARNI E ORTAGGI, I CONSIGLI PER MANGIARE SANO MA GOLOSO E TANTI LIBRI PRESENTATI DAGLI AUTORI



LETTURE E CORSI PER TUTTE E ETÀ

In occasione di BookCity Milano 2015 saranno presentati alcuni libri con cibo per protagonista. Quello di "Verrà il vento e ti parlerà di me" (di Francesca Barra, 23 ottobre) e quello tutto da provare di Federico Cappello, 14enne piccolo chef autore de "Il mio sogno" (25 ottobre). Lo stesso giorno Mauro Padula e Pasquale di Bari presentano "Pronto in favola": 50 ricette a base di polli mannari e sogliole dei folletti. E dalle ore 11 corsi di cucina per bambini e ragazzi con gli autori.

PALATI FINI E MINI

Per invogliare i bimbi ad assaggiare le prime pappe, golose e sane, pediatri e nutrizionisti Icans spiegano come preparare manicaretti formato bebè. L'incontro, in collaborazione con nostrofiglio.it, è il 17 novembre alle 10.30.





BENESSERE INTEGRALE

Carla Lertola, dottoressa in scienze dell'alimentazione, spiega l'importanza dei cereali integrali. Con gli chef di Sale&Pepe e le loro sane tentazioni, come il delizioso riso nero con gamberi rossi. L'11 novembre alle 18.

SCUOLA DI CUCINA DI SALE&PEPE
Presso Ca'puccino, piano interrato - Piazza Armando Diaz 5, 20123 Milano (M1/M3 fermata Duomo)
Tel: 02 75 42 33 00 - Orari dal lunedì al venerdì: 10-12 / 16-18 - Per informazioni scrivi a: info.scuoladicucina@mondadori.it

Visita il sito per scoprire il calendario completo dei corsi: www.scuoladicucina.it
www.facebookcom/ScuolaCucinaSaleePepe - #TalentoInCucina



Stampi tipografici 100 Fa. Nella pagina accanto: vassoio in pietra lavica Made a Mano. Indirizzi a pagina 6

Patate

TOCCHI GOURMAND E PREPARAZIONI STUZZICANTI TRASFORMANO I SEMPLICI TUBERI IN PIATTI SOPRAFFINI

a cura di Marina Cella, ricette di Sandra Longinotti, foto di Stefania Giorgi, styling di Sara Farina, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi



Barchette arrosto
ai fegatini di pollo, pag. 24



BERE GIUSTO
La patata rappresenta di solito un mediatore di gusto tra il vino e un ingrediente saporito o piccante. Quando è sola, come nella preparazione agli oli aromatizzati, possiamo accostarle una birra Ale di tipo inglese, leggiadra e appena amara. Le ricette con i fegatini e con i porcini evocano le atmosfere autunnali del calabrese Pollino, dal quale viene il rosso omonimo. La frittata e il tortino sentono più adatta l'esuberanza del Cesanese di Olevano Romano.

Patate ai tre oli aromatizzati, pag. 24

Posate e ciotola da Madame Gioia Home. Nella pagina accanto: sedia in ferro e tegame 100 Fa, runner La Rinascente, piatto Emile Henry. Indirizzi a pagina 6



TORTINO AL FORMAGGIO CON BROCCOLI E BIETOLE

PER 4 PERSONE
450 g di patate a pasta gialla - 5 grandi foglie di bietole da costa - 1 broccolo - 60 g di farina di riso - 3 dl di latte - 50 g di burro -150 g di formaggio per raclette a fette senza crosta - 120 g di parmigiano 18 mesi grattugiato - sale

● **1** Sbucciate le patate, affettatele allo spessore di circa 1/2 cm e lessatele al dente. Separatamente lessate molto al dente le cime del broccolo e affettatele allo stesso spessore delle patate. Immergete per un attimo le bietole in acqua bollente salata, poi passatele in acqua freddissima, sgocciolatele e tagliate le coste (da usare per un'altra ricetta). Disponete le foglie a raggiera in una teglia di 22 cm di diametro foderata di carta da forno: coprite fondo e bordi e fate ricadere fuori l'eccedenza.
● **2** Nel frattempo preparate la besciamella. Portate a bollore il latte mentre sciogliete 40 g di burro in una casseruola con la farina di riso. Mescolate fino a ottenere un composto omogeneo e spegnete il fuoco. Salate e versate poco alla volta il latte bollente continuando a mescolare fino a ottenere una salsa densa e omogenea. Fatela intiepidire, poi incorporate il parmigiano tenendone da parte 2 cucchiai.
● **3** Spalmate metà besciamella sulle bietole, proseguite con metà patate, poi con il formaggio per raclette, uno strato di broccoli e uno con la besciamella rimanente; terminate con l'altra metà delle patate. Insaporite con il burro rimasto a fettine e il parmigiano messo da parte. Arricciate le bietole ai bordi e infornate a 175° per 35'.

FACILE ● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 1 ora** e 10 minuti ● **525 cal/porzione**



Spicchi di patate ai porcini, pag. 24



FRITTATA CON BACON, CIPOLLA E OLIVE

PER 4 PERSONE
8 uova meglio se bio - 350 g di patate rosse - 6 fette di bacon - 1 cipolla rossa - 60 g di olive taggiasche denocciolate in salamoia - 1 ciuffo di salvia - olio extravergine d'oliva - sale - pepe bianco

● **1** Sbucciate le patate, tagliatele a tocchetti e lessatele molto al dente. Rosolatele in 5 cucchiai d'olio e quando sono ben colorite aggiungete le fette di bacon, girandole spesso fino a renderle croccanti. Togliete patate e bacon dalla padella e fate dorare nel condimento la cipolla sbucciata e tagliata a tocchetti e le foglie della salvia.
● **2** Rimettete tutto nella padella, aggiungete le olive, scaldate per un paio di minuti e versatevi sopra le uova sbattute con sale e pepe. Cuocete a fiamma moderata utilizzando uno spargifiamma in modo da ottenere una cottura omogenea.
Servite la frittata tagliata a spicchi.

FACILE ● Preparazione 15 minuti ● Cottura 40 minuti ● 365 cal/porzione

Piatto fatto a mano Forme di Farina, forchetta Mepra. Nella pagina accanto: sedia in ferro 100 Fa, tegame Staub, presine da Tiger. Indirizzi a pagina 6



BARCHETTE ARROSTO AI FEGATINI DI POLLO

PER 4 PERSONE
350 g di piccole patate a pasta gialla, meglio bio - 350 g di piccole patate viola, meglio bio - 1 cucchiaino da caffè di carbone vegetale in polvere (facoltativo, si trova in erboristeria e on line) - 400 g di fegatini di pollo - 1 cucchiaio di capperi sotto sale - 2 filetti d'acciuga sott'olio - 1 foglia di alloro - 1 scalogno - 4 cucchiai di Vinsanto -1/2 bicchiere di brodo di pollo o di verdure - olio extravergine d'oliva - sale - pepe bianco

● **1** Lavate e strofinate molto bene le patate, asciugatele con carta da cucina, mettetene da parte una a pasta gialla di forma lunga e stretta e tagliate le altre a metà senza sbucciarle. Asciugate la superficie del taglio, spennellate la buccia d'olio e cospargetela di sale grosso.
● **2** Trasferite le patate su una teglia foderata di carta oleata, appoggiandole dal lato della buccia. Decoratene alcune di quelle a pasta gialla con uno stampo a forma di numero utilizzando il carbone vegetale come tinta.
● **3** Spennellate d'olio la superficie di quelle non decorate e cuocetele tutte in forno già caldo a 200° fino a quando iniziano a dorare (il tempo cambia a seconda della grandezza delle patate, se sono piccole occorrono circa 20 minuti), quindi terminate la rosolatura sotto al grill.
● **4** Nel frattempo fate dorare in 3 cucchiai d'olio lo scalogno sbucciato e tritato, aggiungete i fegatini di pollo, l'alloro, sale e pepe e rosolateli per qualche minuto. Togliete i fegatini dalla casseruola, tagliateli a tocchettini e rimetteteli nel recipiente, bagnate con il Vinsanto e lasciate evaporare. Aggiungete i filetti d'acciuga tritati grossolanamente con i capperi dissalati e il brodo e fate ritirare.
● **5** Sbucciate la patata tenuta da parte, riducetela in fili con uno spiral cutter (se non l'avete tagliatele a julienne), asciugate l'acqua di vegetazione con carta da cucina e friggete i fili in olio bollente. Sfornate le patate e distribuitevi sopra un cucchiaino di fegatini e i fili di patata fritta (tranne che sulle patate stampate). Trasferitele su un vassoio da portata e servite a parte i fegatini rimasti.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 30 minuti ● 355 cal/porzione



PATATE AI TRE OLI AROMATIZZATI

PER 4 PERSONE
600 g di piccole patate a pasta gialla - 2 rametti di timo - 6 foglioline di alloro - 2 spicchi d'aglio - 1 peperoncino piccante - olio extravergine d'oliva - sale australiano Murray River (croccante e delicato, si trova nelle gastronomie e on line)

● **1** Lavate e strofinate molto bene le patate, asciugatele e con un coltellino a lama liscia praticate tanti tagli orizzontali distanziati di un paio di mm l'uno dall'altro, facendo attenzione a non arrivare fino in fondo (potete mettere due spessori identici su due lati della patata in modo che tagliando la lama si fermi sempre alla stessa altezza). Infilate le foglie di alloro in un taglio di alcune patate e disponetele su una placca da forno foderata di alluminio.
● **2** Scaldate 4 cucchiai d'olio con l'aglio sbucciato e tritato grossolanamente e spegnete il fuoco prima che prenda colore. Fate altrettanto con il peperoncino privato dei semi e delle nervature, e preparate un terzo olio con le foglioline di timo. Fateli raffreddare.
● **3** Spennellate le patate con i tre oli (un solo tipo di olio per ogni patata) e cuocetele in forno già caldo a 200° fino a quando sono ben rosolate (circa 20 minuti). Spolverizzate di sale australiano Murray River e servite.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 35 minuti ● 325 cal/porzione



SPICCHI DI PATATE AI PORCINI

PER 4 PERSONE
500 g di patate rosse - 400 g di funghi porcini - 1 limone non trattato -1 pezzetto di 3 cm di radice fresca di zenzero - 4 scalogni - 2 spicchi d'aglio vestiti - 2 foglie di alloro - olio extravergine d'oliva - fiocchi di sale Maldon (molto friabile e croccante e dal gusto pulito, si trova nelle gastronomie e on line)

● **1** Sbucciate le patate e gli scalogni e tagliateli a spicchi. Pulite i porcini raschiandoli delicatamente con un coltellino e passandoli con uno strofinaccio umido poi tagliateli a spicchi. Riducete a spicchi il limone.
● **2** Rosolate in una padella i funghi e uno spicchio d'aglio sbucciato con 4 cucchiai d'olio e una foglia di alloro. Metteteli da parte e rosolate nello stesso recipiente le patate, i limoni, gli scalogni, l'aglio e l'alloro rimasti, lo zenzero sbucciato e affettato e altri 3 cucchiai d'olio. Quando tutti gli ingredienti sono ben rosolati aggiungete i porcini e cuocete ancora per qualche minuto, poi spruzzate di fiocchi di sale Maldon e servite.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 20 minuti ● 250 cal/porzione


LENTA COTTURA
SAN CARLO
ARRICCIATE E CROCCANTI
RINOMATA ROSTICCERIA SAN CARLO
1936
ANTICA RICETTA



Profumo di Olive

DOPO LA RACCOLTA, È BELLO ASSAGGIARE L'OLIO NUOVO DIRETTAMENTE SUL CAMPO. PER UN'ULTIMA TAVOLATA OPEN AIR CON UN MENU DI ANIMA CONTADINA

testo di Cristiana Cassé, ricette di Alessandra Avallone, foto di Claudio Tajoli, styling Fulvia Carmagnini, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi





Crema di zucca con l'olio nuovo, pag. 35



Si ringrazia l'azienda agricola Pacina, vino e agriturismo (Castelnuovo Berardenga, Siena, www.pacina.it). Nella foto sopra, tagliere e bicchieri in vetro da E' De Padova. Indirizzi a pagina 6

Proprio come un vino d'eccellenza, l'olio nuovo sprigiona un autentico trionfo di sapori e profumi. Al palato si avverte un sentore piccante, che poi pizzica la gola e può fare addirittura tossire. Con il trascorrere dei mesi, l'olio si farà più gentile, ma appena franto è qualcosa di speciale. Un ingrediente importante, che diventa protagonista di tutti i piatti in cui viene speso. L'ideale, per un'esperienza autentica a tutto tondo, è procedere all'assaggio in campagna, con una tavolata informale, immersa in quell'aroma ruvido e sobrio che è tipico degli uliveti. Il menu, in accordo con il suo primo attore, dev'essere robusto, rustico, ma anche prezioso e legato alla stagione. Per inziare è perfetta una vellutata di zucca da servire calda (per sentire meglio i profumi) con un giro d'olio nuovo e una macinata di pepe. Il contrasto di sapori delicati e pungenti è piacevolissimo e soprattutto abitua gradualmente il palato all'intensità dell'esperienza che sta per vivere.

> segue a pag. 28

PIZZA DI GRANTURCO
In una ciotola mescolate 330 g di farina bianca e 170 g di farina fioretto di mais. Disponete il mix a fontana, unite 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sbriciolate al centro 20 g di lievito di birra fresco e impastate aggiungendo poca acqua tiepida per volta fino a un totale di 3,5 dl. Aggiungete un cucchiaino di sale e lavorate ancora l'impasto finché sarà morbido e liscio. Ungete la superficie della pasta con un filo di olio, coprite la ciotola con pellicola trasparente e lasciate lievitare in un luogo caldo per 1 ora. Trasferite l'impasto in una teglia tonda e bassa (28-30 cm di diametro), ben unta di olio. Stendete l'impasto con le mani, coprite con una ciotola e lasciate lievitare nuovamente per 30-40 minuti. Cuocete in forno a 200° per 35-40 minuti finché la superficie sarà dorata e croccante. Per 6 persone.



> segue da pag. 26

Una volta fatte le "presentazioni", si continua con una degustazione di carattere tradizionale. Una focaccia rustica (nell'impasto c'è anche farina di mais) accompagna salumi piuttosto sapidi, come il prosciutto crudo al coltello e la salsiccia stagionata, e magari un po' di erbette saltate. A seguire, un vassoio di bruschette è perfetto per portare in tavola i sapori d'autunno: il cavolo nero spadellato, i carciofi e il cavolfiore da gustare crudi tagliati finissimi, e le scaglie di pecorino scaldato in forno e impreziosito da una grattata di tartufo. Il tutto, naturalmente, ben condito con olio nuovo. Fatta eccezione per gli astemi, gli altri si sentano pure liberi di brindare cospicuamente... Vuoi perché i sapori sono forti, vuoi perché un buon vino è il modo migliore per riscaldarsi, vuoi per pulire il palato in attesa delle main course. Il menu, che via via si disvela nella sua anima toscaneggiante, procede infatti con una portata degna di nota e di appetito: le pappardelle all'uovo condite con un impagabile ragù in rosso con salsiccia, fegatini, pancetta, pollo, mandorle e noci. Vale veramente la pena di farne un po' di più e congelarlo.

> segue a pag. 31

Fantasia di bruschette,
pag. 35







BERE GIUSTO
L'olio nuovo aggiunge una lieve untuosità ai cibi, quindi ai vini basta un pizzico di acidità in più nel sapore per offrire il giusto contrasto. Per gli antipasti possiamo servire un bianco a base di Trebbiano e Malvasia, mentre per le pappardelle e il cosciotto di agnello è bene spendere un Chianti Classico Riserva. La ciambella non richiede una bevanda specifica, il pangiallo è l'occasione per assaporare un classico Vin Santo.

Pappardelle al sugo contadino, pag. 35



In questa pagina, sedie pieghevoli Chiantishine, teglia, piatto viola e bottiglia Fonderia Ceramiche Bucci. Nella pagina a fianco, teglia bruschette Fonderia Ceramiche Bucci, piatto scuro Fiorirà un Giardino, bowl bianca Alessi. Indirizzi a pagina 6



Cosciotto di agnello lardellato all'acciuga in salsa di verdure, pag.36



FAGIOLI TONDINI AL POMODORO
Mettete a bagno in acqua 250 g di fagioli tondini secchi per una notte. Sgocciolateli e lessateli in acqua bollente con un rametto di rosmarino per 1 ora. Rosolate 2 spicchi di aglio con un po' d'olio, unite 300 g di polpa di pomodoro a pezzetti e un rametto di rosmarino e salate. Dopo 5 minuti aggiungete i fagioli sgocciolati e 1 mestolo della loro acqua di cottura e lasciate insaporire per 10-15 minuti. Regolate di sale se necessario e pepate.





In questa pagina, tovagliolo in lino Society, piatto viola e bowl Fonderia Ceramiche Bucci. Il piccolo bicchiere e il bicchiere sul piatto sono di Bitossi Home. Nella pagina a fianco, piatto Bitossi Home, bicchiere con vino rosso Alessi, cocotte Le Creuset. Indirizzi a pagina 6

> segue da pag. 28

In un crescendo di golosità, il secondo piatto è interpretato da un gustossimo cosciotto di agnello: la carne viene forata in più punti con un coltello e in ogni incisione viene infilato un pezzetto di acciuga e un tocchetto d'aglio. Il tutto cuoce in un fondo di olio nuovo e verdurine, da frullare e utilizzare per nappare il cosciotto. Difficile spiegare la bontà di questo piatto, decisamente saporito ma anche armonico nella fusione di sapori. Per accompagnarlo, bene dei fagioli tondini (in alternativa dei cannellini o dei fagioli dall'occhio) cucinati al pomodoro e rosmarino. A questo punto ci vuole una pausa, magari due passi tra gli olivi, di certo qualche altro sorso di vino. E per distrarre il palato dalla sapidità del pranzo, occorre anche un'insalatina: pere, spinacini e raperonzoli novelli. Un insieme originale anche nel condimento, un'emulsione di olio, sale, aceto balsamico, limone, prezzemolo e aglio. Per chi non li ha mai assaggiati, vale la pena di fare un piccolo focus sui rapereonzoli, una pianta spontanea con foglie di sapore leggermente amarognolo, lunghe radici bianche di gusto delicato e fiorellini rosa. Dei raperonzoli si mangia tutto, fiori compresi, a crudo o in cottura (le radici al burro sono deliziose). In alcune regioni rientrano tra le specie protette, ma sui banchi dei mercati si trovano (dall'autunno alla primavera) quelli coltivati dai contadini.

> segue a pag. 33

Insalata di foglie, radici e pere, pag. 35





Ciotola con farina e piatto con fetta di torta Fonderia Ceramiche Bucci, bicchiere Bitossi Home. Indirizzi a pagina 6



Ciambella alle castagne, pag. 36



> *segue da pag. 31*

Dopo pranzo e a merenda

In questo menu di grande coerenza gustativa, l'olio nuovo partecipa persino al dessert, dove sostituisce il burro in un impasto sofficissimo a base di farina di castagne. La torta che ne nasce viene poi farcita, dentro e fuori, con confettura di marroni e panna montata. Una delizia sopraffina, concettualmente imparentata con il castagnaccio, ma meno diffusa e di altrettanta soddisfazione. Per la merenda, invece, ecco un corroborante pane dolce tipico nelle campagne toscane e laziali, anche lui fatto con l'olio. Nell'impasto, un trionfo di frutta secca e canditi. Va preparato con un certo anticipo perché richiede 12 ore di lievitazione e per gustarlo al meglio andrebbe lasciato in dipensa una notte dopo la cottura. Inutile dire che è un po' calorico, ma vale assolutamente uno strappo alla regola. Anche più d'uno...

PANGIALLO
Tagliate a cubetti 250 g di canditi (arancia e cedro), tritate grossolanamente 400 g di frutta secca (noci, nocciole, mandorle e pinoli) e mettete a bagno in acqua 250 g di uvetta. Stemperate 12 g di lievito di birra fresco in 3 dl di acqua tiepida. In una ciotola, disponete a fontana 200 g di farina e mettete al centro 3 cucchiai di zucchero, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di cannella in polvere, 1/2 cucchiaino di noce moscata e un pizzico di sale. Amalgamate gli ingredienti aggiungendo, poca alla volta, l'acqua con il lievito. Poi unite la frutta secca, i canditi e l'uvetta strizzata e impastate bene. Coprite la ciotola con un telo e lasciate riposare per 12 ore. Intanto preparate una glassa mescolando 50 g di zucchero a velo, 1 cucchiaino di farina e 2 cucchiai di acqua. Date all'impasto la forma di una pagnotta, trasferitelo in una teglia foderata con carta da forno e spennellate la superficie con la glassa. Cuocete in forno a 180° per 45-50 minuti finché il pangiallo sarà ben dorato. Per 8-10 persone.







Qui sopra, piatto da portata Fiorirà un Giardino. Accanto, sul tavolo, sul tavolo: bicchieri Alessi, caraffa E' De Padova, piatti Fonderia Ceramiche Bucci. Indirizzi a pagina 6


Lunedì, ore 20.30
Da me
e da Almaverde bio
la tua cena
sana, leggera e gustosa,
ovviamente tutta bio.
Come piace a te. I ♥ you!
Almaverde® bio
volersi bene
www.almaverdebio.it
Seguici su



CREMA DI ZUCCA CON L'OLIO NUOVO

PER 6 PERSONE
300 g di zucca Okkaido - 1 patata grande - 1 cipolla bianca - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Lavate la zucca e tagliatela a pezzetti eliminando i semi ma non la buccia. Disponetela in una teglia, conditela con olio e sale e cuocetela in forno a 200° per 30 minuti.
● **2** Intanto, sbucciate la patata e riducetela tocchetti. Pulite la cipolla e tritatela grossolanamente. Scaldate 4-5 cucchiai di olio in una casseruola e rosolatevi la cipolla e la patata per 10 minuti circa. Aggiungete i tocchetti di zucca al forno, mescolate e proseguite la cottura 2-3 minuti.
● **3** Unite acqua sufficiente a coprire a filo le verdure (5-6 dl) e lasciate cuocere coperto a fuoco moderato 30 minuti. Riducete a crema il tutto con il frullatore a immersione, salate e servite caldo con olio nuovo a filo e una macinata di pepe.

FACILISSIMA
● Preparazione 25 ora
● Cottura 1 ora ● 115 cal/porzione

FANTASIA DI BRUSCHETTE

PER 6 PERSONE
1 pane toscano - 1 cavolo nero - 150 g di cavolfiore - 3 carciofi - 100 g di pecorino fresco - 1 piccolo tartufo nero - 2 spicchi di aglio - 1 limone - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Sfogliate il cavolo nero, lavatelo ed eliminate le nervature. Lessate le foglie in acqua salata per 20-25 minuti. Intanto, pulite i carciofi, affettateli e metteteli a bagno in una ciotola colma d'acqua acidulata con il succo di 1/2 limone. Tagliate il pecorino a fettine. Riducete il cavolfiore a fette molto sottili con una mandolina e conditelo con olio, sale e pepe. Sgocciolate il cavolo nero e conditelo con olio. Scolate i carciofi e conditeli con olio, sale, pepe e il succo di limone rimasto.
● **2** Tagliate il pane a fette e tostatele in padella o in forno. Strofinatele con l'aglio sbucciato, irroratele con un filo di olio e tagliatele a metà.
● **3** Distribuite il pecorino su 1 quarto delle fette pane e passatele in forno caldo a 180° per 2-3 minuti. Completate con il tartufo nero grattugiato. Guarnite le altre fette di pane con le verdure condite.

FACILE
● Preparazione 35 minuti
● Cottura 30 minuti ● 335 cal/porzione

PAPPARDELLE AL SUGO CONTADINO

PER 6 PERSONE
600 g di pappardelle all'uovo - 450 g di pomodori pelati - 150 g di fegatini di pollo puliti - 1 coscia di pollo - 2 cipolle - 1 carota - 1 costola di sedano - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - 30 g di pancetta tesa a cubetti - 30 g di salsiccia - 15 g di gherigli di noce - 15 g di mandorle pelate - 1 cucchiaio colmo di concentrato di pomodoro - 15 g di funghi secchi - 1 dl di vino bianco - 80 g di grana padano grattugiato - 1 dl di olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Pulite e tritate grossolanamente le cipolle, la carota, il sedano, l'aglio e il prezzemolo. Scaldate l'olio in una casseruola e fatevi rosolare le verdure, a fuoco vivace per 10 minuti. Aggiungete la pancetta, la salsiccia spellata, i fegatini, la coscia di pollo, le mandorle e le noci. Lasciate soffriggere per 10-15 minuti, sfumate con metà del vino, salate, pepate e spegnete il fuoco.
● **2** Portate a bollore 3 dl di acqua, scottatevi i funghi secchi per qualche istante e sgocciolateli conservando l'acqua. Trasferite i funghi e il soffritto di carni e verdure su un tagliere, eliminate la coscia di pollo e tritate tutto il resto.
● **3** Mettete nuovamente il trito nella casseruola, disponetela su fuoco alto e bagnate a piccole dosi alternanando il vino rimasto e l'acqua dei funghi, fino a esaurire i liquidi e a ottenere un sugo ben addensato. A questo punto unite il concentrato, mescolate e lasciate insaporire per 5 minuti. Aggiungete quindi i pelati sgocciolati e spezzettati e proseguite la cottura con il coperchio per 30 minuti. Regolate di sale se necessario.
● **4** Lessate le pappardelle in acqua bollente salata e scolatele al dente. Versate in una zuppiera 1 terzo del sugo, quindi un po' di pappardelle e un'abbondante spolverizzata di grana e continuate a strati fino a terminare gli ingredienti.

MEDIA
● Preparazione 35
● Cottura 1 ora e 20 ● 600 cal/porzione

COSCIOTTO DI AGNELLO LARDELLATO ALL'ACCIUGA

PER 6 PERSONE
1 coscia e una spalla di agnello (1,2-1,4 kg) - 4 spicchi di aglio - 8 filetti di acciuga sott'olio - 1 bicchiere e mezzo di vino rosso - 6 dl di brodo vegetale o acqua - 1 carota - 1 costola di sedano - 1 cipolla - 1 piccolo porro - qualche ramo di timo - qualche ramo di rosmarino - olio extra vergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Private l'agnello del grasso. Sbucciate 2 spicchi di aglio, tagliateli a fettine. Con un coltello praticate delle incisioni nella carne e inseritevi una fettina di aglio e un pezzetto di acciuga. Rosolate la carne in una casseruola dal fondo spesso con 2-3 cucchiai di olio finché sarà dorata.
● **2** Pulite le verdure, tagliatele a pezzetti, unitele alla carne e proseguite la cottuta per 10 minuti. Quindi unite il timo, il rosmarino e l'aglio rimasto, salate leggermente, pepate e sfumate con il vino. Aggiungete il brodo o l'acqua e, appena prende il bollore, trasferite la casseruola in forno caldo a 140°. Cuocete per 1 ora e 15 minuti. A questo punto, prelevate la spalla e cuocete la coscia per altri 30-40.
● **3** Trasferite il sugo e le verdure nel frullatore e riducete il tutto a crema. Mettete di nuovo nella casseruola la spalla e la coscia, coprite con la salsa di verdure e lasciate per 10 minuti nel forno caldo (spento).

MEDIA
● **Preparazione 30 minuti**
● **Cottura 2 ore ● 585 cal/porzione**





INSALATA DI FOGLIE, RADICI E PERE

PER 6 PERSONE
150 g di spinacini novelli - 100 g di foglie e radici di raperonzolo raperonzoli (oppure cicorino a rosetta) - 1 pera William rossa - 1 pera Kaiser - un mazzetto di prezzemolo - 2 spicchi di aglio - 2 cucchiai di succo di limone - 1 cucchiaino aceto balsamico - olio extra vergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Lavate e asciugate frutta e verdura. Separate le foglie dei raperonzoli dalle radici e tagliate a fettine queste ultime. Affettate le pere senza sbucciarle. Disponete frutti e ortaggi in un'insalatiera.
● **2** Sfregate gli spicchi di aglio all'interno di un vasetto, poi tagliateli a pezzetti e metteteli nel recipiente. Aggiungete 2 prese di sale, il succo di limone, 5 cucchiai di olio, il prezzemolo tritato, l'aceto balsamico e pepe a piacere e scuotete in modo da ottenere un'emulsione e versatela sull'insalata.

FACILISSIMA
● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura nessuna ● 85 cal/porzione**

CIAMBELLA ALLE CASTAGNE

PER 8 PERSONE
250 g di farina di castagne + quella per lo stampo - 100 g di zucchero - 2 uova - 4 cucchiai di cacao amaro - 1 bustina di lievito per dolci - 1 cucchiaio di granella di nocciole - 1 vasetto di confettura di castagne - 4 dl di latte - 4 dl di panna fresca - 1/2 tazzina di olio extravergine d'oliva - burro per lo stampo

● **1** Montate le uova con lo zucchero fino a renderle dense e spumose. Setacciate la farina di castagne con metà del cacao e il lievito. Incorporatela alle uova e montate il tutto alternando il latte a temperatura ambiente e l'olio.
● **2** Imburrate e infarinate uno stampo a ciambella, versatevi l'impasto e cuocete in forno caldo a 180° per 40 minuti circa: bucate il centro della torta con uno stecchino di legno, se ne esce asciutto e caldo, la torta è pronta, altrimenti prolungate la cottura di alcuni minuti. Lasciate intipiedire il dolce e sformatelo.
● **3** Tagliate a metà la ciambella in senso orizzontale e farcitela con 1 terzo della confettura di castagne. Montate la panna e distribuitene 1 quarto sopra la confettura. Ricomponete la ciambella e ricopritela completamente con la confettura e quindi con la panna. Spolverizzate la torta con il cacao rimasto e la granella di nocciole tostate e conservatela al fresco fino al momento di servire.

FACILE
● **Preparazione 35 minuti**
● **Cottura 40 minuti ● 640 cal/porzione**


Guardini
La passione prende forma.
Rendiamo più dolci i tuoi momenti speciali!
Qualità italiana e funzionalità sono le caratteristiche dei nostri prodotti. Creiamo stampi da forno ed accessori con passione, per dare spazio alle tue idee in cucina e rendere creativi i tuoi piatti. Ogni giorno merita di essere festeggiato con qualcosa di dolce. Vieni a scoprire sul nostro sito la vasta gamma di prodotti e via con la creatività!
www.guardini.com
Seguici su:
MADE IN ITALY
francescaargentero.it


Gravina, Bari
Filippo agricoltore
Il gusto di Fare bene
alce nero
Abbiamo scelto l'agricoltura biologica dal 1978
OLIO
PENNE RIGATE
INTEGRALI
100% GRANO DURO ITALIANO
passata
SPAGHETTONI
Da sinistra: *passata di pomodoro, spaghettoni Senatore Cappelli, olio extravergine di oliva e penne integrali di semola*
Scopri tutti i prodotti su alcenero.com
Alce Nero. Agricoltori biologici dal 1978
Ph Paolo Panzera
Lcd Firenze

Sfumature ametista

SOFISTICATA COMPOSIZIONE AUTUNNALE IN UNA SINFONIA DI COLORI TRA IL VIOLA E IL ROSA

a cura di Francesca Santambrogio, realizzazione di A. Pavanello, foto di Francesca Moscheni



1



2



3



PREPARAZIONE ED ESECUZIONE

Occorrente: spugna per fioristi cilindrica di circa 14 cm di diametro - stampo da budino ondulato di circa 15 cm di diametro - 7 carote nere - 6 mini rape - 4 calle nere - 6 rami di alstroemeria rosso scuro - 6 fiori cinesini nelle sfumature lilla e fucsia - 6 spiedini di legno di 15 o 20 cm

● **1** Appoggiate la spugna nel lavello o in un catino pieno d'acqua e lasciatela affondare affinché si impregni d'acqua. Sgocciolatela tagliatela ad uno spessore di 4 o 5 cm e posizionatela sul fondo dello stampo da budino (foratela al centro se utilizzate uno stampo a ciambella).
● **2** Lavate le carote, tagliatele a metà per il lungo, mettetele in una bacinella d'acqua in frigorifero per un paio d'ore insieme alle rape.
● **3** Iniziate a preparare i fiori accorciando i gambi ad altezze diverse e infilateli nella base di spugna, alternando altezze e colori. Fate in modo di posizionare i fiori più alti nella parte posteriore centrale e quelli più corti nella parte centrale e laterale dello stampo.
● **4** Togliete le carote e le rape dal frigorifero (con il freddo le carote si saranno arcuate leggermente); sgocciolatele poi inseritele tra i fiori con la punta rivolta verso l'alto. Sgocciolate anche le rape, infilzatele con gli spiedini di legno e inseritele nella spugna cercando di raggrupparle nella parte bassa della composizione che risulterà così completa e armoniosa.



bietole e spinaci

SAPORITISSIMI CON LE ACCHIUGHE O LA SALSICCIA, RAFFINATI CON I GAMBERI O SOPRA UNA SPECIALISSIMA TATIN, INSIEME AL CRUMBLE DI NOCCIOLE DIVENTANO PERSINO CROCCANTI

a cura di Daniela Falsitta, ricette di Claudia Compagni, foto Studio XL

INSALATA TIEPIDA DI SPINACI E CECI IN SALSA DI ACCIUGHE

PER 4 PERSONE
1,3 kg di spinaci • 250 g di ceci lessati in scatola (peso netto sgocciolato) • 6 filetti di acciuga sott'olio • 4 spicchi d'aglio • un filoncino di pane • 8 cucchiai di olio extravergine d'oliva • peperoncino • sale

● **1** Mondate gli spinaci e lavateli accuratamente sotto l'acqua corrente in modo da eliminare ogni traccia di terra. Scottateli per pochi minuti in poca acqua bollente salata, scolateli e strizzateli.
● **2** Pestate gli spicchi d'aglio senza sbucciarli e fateli dorare in un tegame con 2 cucchiai d'olio per qualche minuto. Unite gli spinaci e i ceci scolati dalla loro acqua di vegetazione, salate leggermente la preparazione e cuocetela a fuoco basso per 5-6 minuti.
● **3** Tagliate il pane a fette sottili e tostatelo sotto il grill del forno da entrambi i lati. Nel frattempo, fate scaldare l'olio rimasto in una casseruola piccola, unitevi un poco di peperoncino e le acciughe tritate e fatele sciogliere a fuoco basso per qualche minuto. Condite gli spinaci e i ceci con la salsa alle acciughe e serviteli appena tiepidi con le fettine di pane tostato.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti** ● **Cottura 10 minuti** ● **355 cal/porzione**



Piatti grigi Ikea e piatto bianco Nella Longari; tessuti Nella Longari (sul tavolo) e Zara Home. Bottiglie dipinte con colori Farrow&Ball. Indirizzi a pagina 6



RISOTTO DI SPINACI AL CURRY CON MAZZANCOLLE

PER 4 PERSONE
320 g di riso Arborio - 300 g di spinaci - 12 foglie di bietole - 12 mazzancolle - 1 cucchiaio colmo di curry - 1 porro - brodo vegetale - 1 dl di vino bianco secco - 80 g di burro - sale - pepe

● **1** Lavate gli spinaci e tritateli grossolanamente. Lavate le bietole, scottatele per un istante in acqua bollente e stendetele su un telo.
● **2** Mondate il porro, affettatelo e fatelo appassire con 30 g di burro. Unite il curry e il riso, fate tostare quest'ultimo e sfumate con il vino a fuoco vivace. Abbassate la fiamma e continuate la cottura per 10 minuti bagnando con brodo caldo ogni volta che è necessario. Nel frattempo, sgusciate le mazzancolle, privatele del filino nero sul dorso, salatele, pepatele e avvolgetele in una foglia di bietola. Infilatele su 4 spiedini di legno.
● **3** Unite al riso gli spinaci, salate, pepate e portate a cottura il riso sempre unendo brodo caldo; a cottura ultimata dovrà risultare molto morbido. Mantecate con 30 g di burro. Fate rosolare gli spiedini con il rimanente burro spumeggiante per un paio di minuti. Suddividete il risotto nei piatti e sormontate ogni porzione con uno spiedino.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 20 minuti** ● **485 cal/porzione**

Piatti Virginia Casa, tovagliolo Zara Home, bicchiere Zafferano. A destra: piatti Rina Menardi. Indirizzi a pagina 6



CAKE ALLE BIETOLE

PER 6 PERSONE
500 g di bietole - 250 g di farina - 100 g di grana grattugiato - 170 g di provola affumicata - 6 uova - 1 cipollotto fresco - 1 bustina di lievito per torte salate - pancetta piacentina - 110 g di burro - sale - pepe

● **1** Mondate le bietole, lavatele e scolatele bene. Mondate il cipollotto, affettatelo e fatelo appassire in un largo tegame con 20 g di burro, unitevi le bietole, salatele, pepatele e cuocetele a fuoco medio per circa 5-7 minuti in modo da farle asciugare bene, quindi fatele raffreddare e tritatele grossolanamente.
● **2** Sbattete le uova in una ciotola con 80 g di burro fuso, unite la farina setacciata con il lievito, la provola tagliata a cubetti, 90 g di grana grattugiato e le bietole, salate, pepate e mescolate.
● **3** Foderate uno stampo rettangolare con carta da forno imburrata con il burro rimasto, versate il composto, spolverizzatelo con il restante grana, coprite lo stampo e ponetelo in forno a 200° per 50 minuti. Quindi scoprite lo stampo e continuate la cottura per 5-10 minuti. Sfornate il cake, lasciatelo intiepidire e servitelo affettato con la pancetta.

FACILE
● **Preparazione** 25 minuti ● **Cottura 60 minuti**
● **475 cal/porzione**



SPINACI AL FORNO CON SALSICCIA, PINOLI E GRANA

PER 4 PERSONE
1,5 kg di spinaci - 200 g di salsiccia - 1 cipolla bianca - 4 cucchiai di grana grattugiato - maggiorana - 50 g di pinoli - 50 g di burro + quello per la teglia - sale - pepe

● **1** Lavate gli spinaci accuratamente sotto l'acqua corrente in modo da eliminare ogni traccia di terra, scottateli per pochi minuti in poca acqua bollente leggermente salata, scolateli, strizzateli e tritateli.
● **2** In un tegame fate appassire la cipolla sbucciata e affettata finemente con 30 g di burro, lasciatela leggermente rosolare e aggiungete gli spinaci, un paio di rametti di maggiorana, 2 cucchiai di grana, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
● **3** Abbassate la fiamma e cuocete la preparazione per 3-4 minuti; in un altro tegame senza alcun condimento fate rosolare la salsiccia spellata e sbriciolata, aggiungetela agli spinaci e trasferite la preparazione in una teglia imburrata, cospargete la superficie con il grana mescolato ai pinoli e il burro rimasto a fiocchetti. Ponete la teglia in forno a 220° per circa 10-15 minuti.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 15 minuti** ● **415 cal/porzione**

Tavagliolo Zara Home, pentola e porta mestoli 100 Fa. Indirizzi a pagina 6



Dalla Norvegia, il miglior segreto in cucina

Salmone Norvegese: versatile, sano e molto appetitoso



Carne morbida e gustosa, tante proteine e un gusto inconfondibile, che si presta ad antipasti, primi, secondi, torte salate e si abbina a mille altri alimenti. Il Salmone Norvegese ti risolve il menu perché ti offre tanti vantaggi in un unico prodotto.



Perché

è fresco, sicuro e di alta qualità

La Norvegia investe molto nell'allevamento del salmone, che avviene in siti specifici per la perfetta crescita in mare. Il sistema di allevamento è controllato e rispettoso della natura.

Perché

è ricco di Omega3 preziosi per la salute

Il Salmone Norvegese è ricco di proteine, minerali, vitamine A, D e B12 e acidi grassi polinsaturi (quelli considerati "buoni") Omega3, preziosi sia per la fase di prevenzione e la protezione dell'organismo.

Perché

si prepara in pochi minuti e in mille modi

Il Salmone Norvegese si taglia in tanti modi diversi, dai filetti ai cubetti. Così puoi cucinarlo come vuoi secondo i tuoi gusti. Quanto tempo hai?

10-15 minuti: puoi prepararlo al forno, lessato o al vapore
5-6 minuti: puoi cucinarlo alla griglia o in padella
0 minuti: lo utilizzi crudo per tartare, sushi e sashimi



NORGE
PESCI DALLA NORVEGIA

www.pescenorvegese.it
Trovi tante ricette per ogni occasione (gourmet, benessere, bambini, finger food, sushi...), i consigli degli Ambassador Norge e la Norge Academy per imparare a preparare ogni tipo di pesce.



TATIN DI BIETOLE E SPINACI

PER 4 PERSONE
250 g di farina - 400 g di bietole - 300 g di spinaci - 4/5 fettine di bacon - 2 uova - 1 dl di latte - 40 g di grana grattugiato - 2 cucchiai di pangrattato - 150 g di burro - sale - pepe

● **1** Lavorate nel mixer la farina con 125 g di burro e 1 pizzico di sale. Quando il composto è sabbioso, unite un po' d'acqua fredda e continuate a lavorarlo per qualche istante. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola e ponetela in frigorifero per un'ora.
●**2** Cuocete le uova sode ben dure e sgusciatele. Lavate bietole e spinaci, strizzateli, tritateli e rosolateli con 15 g di burro, versate il latte, salate, pepate e lasciatelo assorbire quasi tutto, mescolate al mix la metà del grana e spegnete. Fate rosolare il bacon in un tegame antiaderente senza condimento, scolatelo e tagliatelo a tocchetti; foderate uno stampo con diametro di 22 cm con carta da forno imburrata, sistematevi sopra il bacon, le uova a rondelle, il restante grana mescolato al pangrattato e aggiungete gli spinaci.
●**3** Tirate la pasta a mezzo cm scarso e ricavatene un tondo poco più grande dello stampo, appoggiatelo sopra gli spinaci facendo scendere la pasta lungo i bordi dello stampo e bucherellatela. Infornate a 190° per 40 minuti. Capovolgete su un piatto da portata, eliminate la carta e servite.

MEDIA
● Preparazione 30 minuti + riposo ● Cottura 40 minuti ● 635 cal/porzione

Piatto e tovagliolo Zara Home, posate Bitossi Home. Indirizzi a pagina 6



SFORMATO DI BIETOLE AL CRUMBLE DI NOCCIOLE

PER 4 PERSONE
1,1 kg di bietole - 2 scalogni - 2 dl di latte - 130 g di farina - 3 uova - 60 g di grana grattugiato - noce moscata - timo - 50 g di granella di nocciole - 110 g di burro - 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Riunite in una ciotola 50 g di burro morbido, 80 g di farina, la granella di nocciole, 20 g di grana, alcune foglioline di timo, un pizzico di sale e lavorate il tutto con la punta delle dita ottenendo un composto granuloso. Copritelo e lasciatelo riposare in frigo.
● **2** Lavate e scottate le bietole per 5-7 minuti in poca acqua bollente salata, scolatele, strizzatele bene e tritatele finemente. Passatele in padella con l'olio e gli scalogni sbucciati e tritati, salate, pepate e cuocete a fuoco medio finché saranno asciutte.
● **3** Fate tostare la farina rimasta in una casseruolina con 50 g di burro fuso. Scostate dal fuoco, aggiungete il latte caldo e poi, mescolando con una frusta, proseguite la cottura fino a che la salsa si sarà rassodata. Spegnete, salate, pepate e aromatizzate con noce moscata grattugiata. Fate raffreddare la besciamella e poi unitevi le uova, uno alla volta, le bietole e il grana rimasto, mescolate bene e versate il composto in una teglia quadrata di 22 cm foderata con carta da forno imburrata con il burro rimasto.
● **4** Distribuite sulla superficie dello sformato il crumble preparato sbriciolato e ponete la teglia in forno a 180° per 35-40 minuti. A cottura ultimata fatelo intiepidire, sformatelo aiutandovi con la carta e servitelo ancora tiepido.

MEDIA
● Preparazione 35 minuti ● Cottura 40 minuti ● 615 cal/porzione

Piatto ardesia Nella Longari, posata Funcky Table. Indirizzi a pagina 6


LA PORCELLANA
BIANCA


Rose&Tulipani


Domino®



Tournedos alla Rossini

UN PIATTO SOPRAFFINO FIRMATO DA UNO DEI PIÙ GRANDI OPERISTI DELLA STORIA DELLA MUSICA, CHE SI DEDICAVA CON PASSIONE ANCHE ALLA CUCINA

di Miriam Ferrari, foto di Mihele Tabozzi, in cucina Antonella Pavanello, scelta del vino Sandro Sangiorgi

Gioacchino Rossini, aveva modi da vero signore. Bon vivant, come lo definivano gli amici, ed esperto gourmand, oltre che grande musicista (1792 – 1868), era un assiduo frequentatore di ristoranti e aveva l'abitudine, quando entrava in un locale, di salutare stringendo la mano al maître, al sommelier e a tutti i camerieri. Senza disdegnare, prima di sedersi al suo tavolo, di entrare nelle cucine per fare omaggio allo chef. La visita non era del tutto disinteressata perché da lì poteva prendere ispirazione per mettersi ai fornelli e creare le sue specialità.

> segue a pag. 54









LA PREPARAZIONE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 fette tagliate dal cuore di un filetto di manzo larghe circa 8 cm e spesse 2-3 cm - 70 g circa di burro - 4 fette di pancarré o di altro pane mollicoso - 300 g circa di foie gras - 1 piccolo tartufo nero - sale - pepe
per la salsa: 2-3 cucchiai di vino Madera - 3-4 cucchiai di brodo ristretto - 1 cucchiaino di farina di mais (facoltativa)

● **1** Eliminate la crosta alle fette di pane e utilizzando un tagliapasta ricavatene 4 dischi del diametro delle fette di filetto. ● **2** Per mantenere la forma regolare e dare una consistenza compatta alle fette di carne legatele con un giro di spago da cucina attorno allo spessore. ● **3** Fate fondere in una padella antiaderente 20 g di burro e rosolatevi i dischi di pane; metteteli su un piatto e teneteli da parte. ● **4** Tagliate il foie gras in 4 fette dello spessore di circa un cm. ● **5** Fate fondere in una seconda padella metà del rimanente burro e rosolatevi rapidamente le fette di foie gras; scolatele su carta assorbente e tenetele in caldo. ● **6** Aggiungete nella stessa padella il burro rimasto, fatelo fondere, sistemate nel recipiente i tournedos e cuoceteli a fuoco medio 2 minuti circa per parte (devono rimanere leggermente al sangue); salateli e pepateli. ● **7** Scolate i tournedos su un vassoio ed eliminate lo spago; tagliate a sottili rondelle il tartufo. Sistemate i dischi di pane su altrettanti piatti singoli, appoggiatevi sopra i tournedos e le fette di foie gras e completate con le rondelle di tartufo. ● **8** Rimettete sul fuoco il fondo di cottura rimasto nella padella e deglassatelo con il Madera e il brodo: dovrete ottenere una salsina vellutata ma fluida, eventualmente addensatela con un cucchiaino di farina di mais. Versatela sui tournedos e serviteli.









BERE GIUSTO
Dedicato a Rossini, questo piatto contiene quanto di più voluttuoso si possa desiderare: tra i rossi di razza che potrebbero far bene, scegliamo Olmo dell'Azienda Valturio, un Montepulciano della provincia di Pesaro, ottenuto nella zona del Montefeltro e caratterizzato da un'espressione ricca e opulenta, più occupato a custodire fino all'ultimo momento utile la fragrante grassezza delle carni che a contrastarla, così da lasciare al tartufo libero spazio per esibire la sua radicale intensità.



> segue da pag. 52

Anche se nel caso dei famosi "tournedos" divenuti nel tempo celebri non meno delle sue straordinarie opere, si racconta che fu proprio il Rossini a suggerire la ricetta allo chef del Café Anglais, considerato allora uno di migliori ristoranti di Parigi, dove il grande compositore trascorse gli ultimi anni della sua vita. "L'appetito è per lo stomaco quello che l'amore è per il cuore, lo stomaco è il direttore che dirige la grande orchestra delle nostre passioni". Anche in questa frase cibo e musica per il compositore vanno a braccetto: per un risultato eccellente l'uno e l'altra richiedevano una profonda ispirazione. Tanto che a chi gli chiedeva come procedeva lo Stabat Mater a cui stata da tempo lavorando il maestro rispondeva: "Cerco i motivi ma non mi vengono in mente che pasticci e tartufi".

Matrimonio d'amore

Ma torniamo ai tournedos: tenere fette di filetto che sposano il foie gras, in onore alla raffinata cucina francese, e il profumato tartufo, un prodotto della sua terra natale per il quale Rossini nutriva una vera e propria passione, al punto da definirlo " il Mozart dei funghi". Irresistibile abbinamento che ha decretato il successo "internazionale" di questo piatto semplice e nello stesso tempo geniale, uno dei sette (proprio come le note musicali) sicuramente firmati dal celebre musicista. Merito anche della pubblicazione della ricetta, pur con qualche variante, su autorevoli opere di gastronomia come la Guida alla Grande Cucina di Escoffier.



LA PAROLA ALL'ESPERTO
Risponde alle nostre piccole curiosità Otello Renzi, enogastronomo, già ristoratore con stella Michelin del ristorante Teresa dell'Hotel Principe di Pesaro, consigliere nazionale dell'AIS (Associazione Italiana Sommelier) e docente ai corsi di Alta Formazione enogastronomica all'Università di Urbino.
Qualche dritta sulla scelta del filetto? Se si vuole una carne molto tenera e saporita consiglio il cuore o la parte finale di un filetto di manzo di almeno 18 mesi e con 20 giorni di frollatura. Meglio acquistare il pezzo intero e tagliarlo a casa, prima di cucinarlo.
I tempi di cottura ottimali? Brevi: due minuti per lato per i tournedos e 20 secondi, sempre per lato, per le delicatissime fettine di foie gras. Una variante della ricetta suggerisce, dopo la cottura, di tagliare i tournedos a metà orizzontalmente e inserirvi il foie gras.
Per il tartufo ha delle preferenze? Per questa ricetta si usa il tartufo nero pregiato, che si trova in abbondanza e per quasi tutto l'anno nell'Appennino Centrale, per esempio ad Acqualagna, capitale del tartufo bianco ma anche nero. Per rendere il piatto ancora più profumato si può unire grattugiato alla salsa e utilizzare poi le fettine per il decoro finale. Scelta che io condivido.

I SUGGERIMENTI DI SALE&PEPE

Vi segnaliamo alcuni ristoranti che propongono, tra le tante specialità, anche questo piatto.

RISTORANTE LE TOURNEDOS
Via Imperia 7, Milano, tel. 02 89503255.
Lo dice lo stesso nome, qui i tournedos vanno alla grande: nella formula raffinata rossiniana e in quella grigliata, rustica ma succulenta.

RISTORANTE LE SABOT
Route de la traversa 4, Frazione Palenc, Champoluc, tel. 0125 307398.
Nell'atmosfera calda e accogliente di questo locale della valle d'Ayas, tournedos alla Rossini e filetto in mille modi accompagnano in carta i piatti più tipici della zona come la carbonata.

RISTORANTE VILLA VALENTINA
località Serra Partucci Umbertide (Pg), tel. 075 9420172.
Tournedos Rossini con foie gras e tartufo, puntualizza la carta di questo ristorante sito nello splendido scenario della valle umbra, e riporta anche i tournedos allo champagne e tartufo bianco: un inno alla raffinatezza.

RISTORANTE ARISTON
Viale Repubblica 22, Pesaro, tel. 0721 67440.
È il ristorante del prestigioso Savoy, hotel 4 stelle affacciato sulla piazza principale della città. Il suo ricco menu punta su piatti raffinati come i classici tournedos firmati dall'illustre concittadino.

OSTERIA LA VOLIERA
Via Crema, 17, Milano, tel. 02 58300937.
Il locale offre piatti semplici ma creativi a mezzogiorno e specialità più ricercate, come i tournedos alla Rossini e altre eleganti delizie, alla sera.



GRANDE CONCORSO...

Festeggia e vinci con STUFFER

Grazie per questi primi 50 anni insieme!

Nel 1965 Klaus Stuffer diede vita, insieme alla madre Luise, all'odierna azienda Stuffer. Da allora la famiglia Stuffer garantisce personalmente la qualità di tutti i suoi prodotti.

Festeggia con noi, partecipando a un grande concorso: **acquista uno dei prodotti "Stuffer Crea..."** coinvolti nell'azione, **vai su www.stuffer.it/50anni** – dove sarai automaticamente reindirizzato alla pagina dedicata al concorso – e inserisci il codice stampato sul pieghevole che trovi sulla confezione*: scoprirai subito se hai vinto una **borsa frigo con prodotti Stuffer** o un **ricettario**. In più, per ogni codice giocato, parteciperai all'**estrazione finale** di una **vacanza per due adulti e due bambini sull'Alpe di Siusi in Alto Adige** e di una **vacanza per due adulti sul Lago di Garda**!

E se non hai ancora il codice, puoi comunque partecipare all'**estrazione** di un **berretto** o di un **asciugamano Stuffer**.





*conserva il pieghevole sino al 29/02/2016

50 ANNI

Alcuni dei prodotti che partecipano al concorso – per maggiori dettagli consulta il Regolamento.

Gioca su www.stuffer.it/50anni

FOCACCIA · PIZZA · SFOGLIA · BRISÉE · FROLLA

Concorso valido dal 19/10/2015 al 13/12/2015. Assegnazione/estrazione entro il 29/01/2016. Montepremi IVA compresa: 6.539,16 Euro. Regolamento completo disponibile sulla pagina dedicata al concorso, accessibile dal sito www.stuffer.it/50anni

Ravioli d'Oriente



STRAORDINARI NEL GUSTO E PRATICAMENTE PRIVI DI GRASSI, FANNO PARTE DELLA GRANDE FAMIGLIA (E DELLA NUOVA MODA) DEI DIM SUM...

a cura di Cristiana Cassé, ricette di Jing Wu (chef del ristorante Dim Sum di Milano), foto di Adriano Brusaferri, styling di Alessandro Pasinelli Studio

I Dim Sum sono piccoli bocconi, micro portate deliziose, che nascono anticamente nelle campagne di Canton come corrobarante colazione dopo il lavoro nei campi. Si tratta di ravioli, piccoli piattini, mini zuppe, dolcetti: in Spagna si chiamerebbero tapas. Con il tempo sono diventati protagonisti di una raffinata tendenza gastronomica che a partire da Hong Kong ha toccato New York, Londra e ora anche Milano con l'apertura del ristorante Dim Sum (appunto). In queste pagine trovate alcuni tra i più grandi interpreti di questa tradizione rinata, nonché i più gettonati in Italia: i ravioli. A prepararli per noi è stato Jing Wu (foto), il giovane chef del ristorante milanese, in Italia dal 2000: ha imparato l'arte dalla nonna e da un cugino, ma anche lavorando tanto e studiando da autodidatta, con una passione silenziosa e vincente che a soli 33 anni l'ha portato a essere primo attore di un locale di tendenza.

> segue a pag. 60





In tutto il servizio, cestini in bambù per la cottura al vapore e poggia bacchette da Kathay, fondi in legno grigio antracite Alpi. In questa pagina, piatto da Oltrefrontiera. Nella pagina a fianco, wok da Kathay. Indirizzi a pagina 6

SHAO MAI (SACCOTTINO APERTO) RIPIENO DI CARNE DI CHIANINA ED ERBA CIPOLLINA

PER 20 PEZZI
per il ripieno: 250 g di carne di Chianina macinata - 1 uovo - 20 g di erba cipollina - 1 cucchiaio di salsa di salsa di soia - un goccio di vino bianco - 1 pizzico di zucchero - 1 pizzico di fecola di patate - qualche goccia di olio di sesamo - sale - pepe
per la pasta: 200 g di farina “00” - 100 ml di acqua tiepida - 1 cucchiaio di olio extravergine d’oliva delicato - sale

● **1** Preparate il ripieno. Tritate l’erba cipollina e mescolatela con la carne, l’uovo, la soia, lo zucchero, la fecola, l’olio di sesamo, il vino, un goccio d’acqua, sale e pepe.
● **2** Preparate la pasta. In una ciotola lavorate la farina con l’acqua, l’olio e un pizzico di sale fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo. Ricavatene 20 dischetti di 8 cm di diametro e 2 millimetri di spessore (vedi testo a pag. 60).
● **3** Ditribuitevi sopra il ripieno in piccole porzioni e richiudete la pasta a saccottino lasciandolo aperto nella parte alta. Cuocete i ravioli a vapore per 6-10 minuti (secondo la misura della vaporiera, nelle più grandi ci vuole più tempo).

MEDIA
● **Preparazione 45 minuti**
● **Cottura 6 minuti** ● **63 cal/pezzo**

















JIAOZI (RAVIOLO A LUNETTA) RIPIENO DI VERDURE

PER 20 PEZZI
per il ripieno: 200 g di bambù - 200 g di cavolo cinese - 200 g di carote - 200 g di sedano - 1 pizzico di zucchero - qualche goccia di olio di sesamo - olio di arachidi - sale - pepe
per la pasta: 200 g di farina di riso - 30 g di fecola - 320 ml di acqua bollente - 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva delicato - sale

● **1** Preparate il ripieno. Tritate tutte le verdure e saltatele velocemente nel wok con un filo di olio di arachidi. Lasciatele raffreddare e poi conditele con lo zucchero, l'olio di sesamo, sale e pepe.
● **2** Preparate la pasta. In una ciotola lavorate la farina con la fecola, l'acqua, l'olio e un pizzico di sale fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo. Ricavatene 20 dischetti di 8 cm di diametro e 2 millimetri di spessore (vedi testo a pag. 60).
● **3** Distribuitevi sopra il ripieno, ripiegate i dischetti a libro in modo da ottenere tante lunette e pizzicatele lungo il bordo per sigilllarle. Cuocete i ravioli a vapore per 6-10 minuti (secondo la misura della vaporiera).

MEDIA
● **Preparazione 45 minuti**
● **Cottura 10 minuti** ● **60 cal/pezzo**





JIAOZI (RAVIOLO A LUNETTA) ALLA PIASTRA RIPIENO DI CARNE DI MAIALE

PER 20 PEZZI
per il ripieno: 250 g di carne di maiale macinata - 1 uovo - 2 cm di zenzero fresco - 1 porro - 1 pizzico di zucchero - una presa di fecola di patate - qualche goccia di salsa di soia chiara e scura - qualche goccia di olio di sesamo- olio di arachidi - sale - pepe
per la pasta: 200 g di farina “00” - 100 ml di acqua tiepida - 1 cucchiaio di olio extravergine d’oliva delicato - sale

● **1** Preparate il ripieno. Lavate lo zenzero, sbucciatelo e tritatelo. Pulite il porro e tritate anch’esso. Mescolate la carne con lo zenzero, il porro, lo zucchero, l’olio di sesamo, le salse di soia, la fecola, sale e pepe.
● **2** Preparate la pasta. Lavorate la farina con l’acqua, l’olio e un pizzico di sale fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo. Ricavatene 20 dischetti di 8 cm di diametro e 2 millimetri di spessore (vedi testo a pag. 60).
● **3** Distribuitevi sopra il ripieno in piccole porzioni, richiudete i dischetti a libro in modo da ottenere tante lunette e pizzicatele lungo il bordo per sigillarle. Cuocete i ravioli a vapore per 6 minuti e poi scottateli da ambo i lati sulla piastra con un filo di olio di arachidi.

MEDIA
● **Preparazione 45 minuti**
● **Cottura 10 minuti** ● **60 cal/pezzo**

Vassoio e teiera L’Abitare distribuito da Corrado Corradi, bacchette da Kathay. Nella pagina a fianco, bacchette Tiger. Indirizzi a pagina 6









> segue da pag. 56

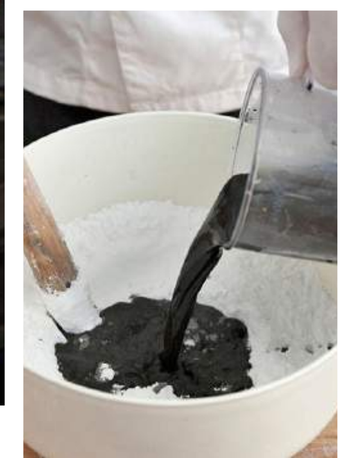
Il segreto di una pasta sottilissima

Noi occidentali, per preparare i ravioli, stendiamo tutta la pasta e poi la intagliamo. L'usanza cinese invece prevede di suddividerla in tanti tocchetti grandi come una noce, schiacciarli leggermente in modo che prendendo la forma di un dischetto piuttosto spesso e quindi di stenderli uno per uno: con questo metodo è più semplice ottenere una pasta sottilissima, tipica dei ravoli orientali, senza romperla. Lo si può fare secondo due tecniche alternative.

- Appoggiate la mano sinistra su un piccolo matterelllo, con la destra prendete un dischetto di pasta tra pollice e indice e fatelo girare su se stesso mentre con il matterello lo stendete in più riprese (sequenza fotografica a pagina 57).
- Appoggiate una spatola al centro del dischetto di pasta, inclinatela il più possibile e quindi con un unico movimento rotatorio stendete il dischetto (sequenza fotografica in queste pagine).

Si tratta di procedure apparentemente complesse ma, una volta guadagnata manualità, sono estremamente rapide e permettono di realizzare dischetti di pasta perfettamente circolari e senza scarti. Naturalmente, nulla vieta di utilizzare il metodo occidentale stendendo la pasta a 2 millimetri di spessore e quindi intagliandola con un coppapasta tondo. Una volta posizionato il ripieno, i ravioli vanno richiusi pizzicandone i bordi e creando tante piccole piegoline.







SHAO MAI (SACCOTTINO APERTO) AL NERO DI SEPPIA CON RIPIENO DI CALAMARO E SEDANO

PER 20 PEZZI
per il ripieno: 250 g di calamari - 50 g di sedano - 1 pizzico di zucchero - una presa di fecola - qualche goccia di olio di sesamo - sale - pepe
per la pasta: 200 g di farina di riso - 30 g di fecola di patate - 320 ml di acqua bollente - 1 cucchiaino di nero di seppia - 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva delicato - sale

● **1** Preparate il ripieno. Tritate i calamari e il sedano e mescolateli con lo zucchero, l'olio di sesamo, la fecola, sale e pepe.
● **2** Preparate la pasta. In una ciotola mescolate la farina con la fecola, l'acqua in cui avrete stemperato il nero di seppia, l'olio e un pizzico di sale. Lavorate l'impasto finché sarà morbido e omogeneo. Ricavatene 20 dischetti di 8 cm di diametro e 2 mm di spessore (vedi testo nella pagina accanto).
● **3** Distribuitevi sopra il ripieno in piccole porzioni e richiudete la pasta a saccottino lasciandolo aperto nella parte alta. Cuocete i ravioli a vapore per 6-10 minuti (secondo la misura della vaporiera). Se vi piace decorate con cubetti di carota e sedano.

MEDIA
● **Preparazione 45 minuti**
● **Cottura 6 minuti** ● **62 cal/pezzo**

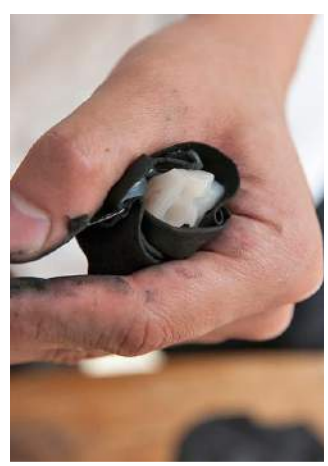


Bicchiere da Kathay, piastrella Marazzi. Nella pagina a fianco, wok WMF. Indirizzi a pagina 6

















SHAO LONG BAO (SACCOTTINO CHIUSO) RIPIENO DI GRANCHIO, ASTICE E ASPARAGI

PER 20 PEZZI
per il ripieno: 130 g di polpa di granchio fresca - 50 g di polpa di astice fresca - 50 g di asparagi (eventualmente surgelati) - 1 tuorlo - 1 pizzico di zucchero - qualche goccia di olio di sesamo - sale - pepe
per la pasta: 200 g di farina “00” - 100 ml di acqua tiepida - 2 carote - 1 cucchiaio di olio delicato - sale

● **1** Preparate il ripieno. Tritate granchio, astice e asparagi e condite il mix con il tuorlo, l’olio, lo zucchero, sale e pepe.
● **2** Preparate la pasta. Lessate le carote, sgocciolatele e frullatele. Lavorate la farina con le carote, l’acqua, l’olio e un pizzico di sale fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo. Ricavatene 20 dischetti di 8 cm di diametro e 2 millimetri di spessore (vedi testo a pag. 60).
● **3** Distribuitevi sopra il ripieno in piccole porzioni e richiudete la pasta a saccottino. Cuocete i ravioli a vapore per 6-10 minuti (secondo la misura della vaporiera).

MEDIA ● **Preparazione 45 minuti** ● **Cottura 20 minuti** ● **59 cal/pezzo**

Tagliere con piatto e ciotola LSA International distribuito da Maino Carlo, bacchette Christofle.
Indirizzi a pagina 6

GRANA PADANO

VERSATILE E NUTRIENTE,
IL GRANA PADANO È DA SEMPRE
UNA MINIERA DI GUSTO E IDEE
PER OGNI OCCASIONE.



Millefoglie brisée

Se c'è un formaggio ideale per tutti gli usi in cucina questo è il Grana Padano DOP. Tanti nutrienti come proteine ad alto valore biologico, vitamine del gruppo B, un'elevata quantità di calcio. Un consiglio per questa ricetta? Per ottenere una guarnizione perfetta tagliate le scaglie di Grana Padano all'ultimo momento.

Seguici su:

granapadano.it

MILLEFOGLIE DI MELANZANE E GRANA PADANO SU COULIS DI POMODORINI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:
• 300g Grana Padano fino a 16 mesi grattugiato • 1 melanzana • 100g ricotta fresca di pecora • 200g pasta brisée • 1 uovo • 40g basilico • sesamo rosso • 350g pomodorini • basilico per guarnizione • semi di sesamo.

PREPARAZIONE:
Tirate in sfoglia sottile la pasta brisée e ottenete dei quadrati. Spennellateli con uovo e sesamo e passateli in forno a 180° per circa 10 minuti fino a dorarli. Private della buccia la melanzana che utilizzerete come guarnizione, tagliatela a cubetti e infarinatela. Friggetela e fatela asciugare sulla carta assorbente.
In una ciotola, versate la ricotta, il Grana Padano, la melanzana, il basilico ed aggiustate con sale, pepe ed olio di oliva. Posizionate i quadrati su carta da forno alternandoli con la crema precedentemente ottenuta e passateli in forno per qualche minuto. Tagliate la buccia a listarelle sottili: infarinatele e friggetele. Preparate il coulis di pomodorini passandoli con aglio e olio in padella frullando il tutto al mixer, con sale e pepe. Servite versando il coulis sul fondo del piatto, posizionandovi al centro la millefoglie. Decorate con qualche goccia di coulis, la buccia di melanzana fritta e scaglie di Grana Padano.


Miele
Il modo più gustoso di mangiare sano
FORNO A VAPORE MIELE PER UNA COTTURA SEMPLICE, SANA E SAPORITA
Scopri quanto può essere gustosa una sana alimentazione!
Grazie al forno a vapore Miele cucini le tue ricette preferite esaltando i sapori,
i colori e le proprietà nutritive di ogni pietanza.
“La salute inizia a tavola.
Io ho scelto un’alimentazione genuina,
valorizzata dalla miglior cottura, quella
a vapore, ideale per cucinare ricette
gustose e, al contempo, ricche
di tanta buona salute.”
MARCO BIANCHI
Divulgatore scientifico per
la Fondazione Umberto Veronesi
www.marcoincucina.it

Il vapore si fa hi-tech

DAI FORNI AVVENIRISTICI AI CESTELLI IN SILICONE. ECCO TUTTI I NUOVI STRUMENTI PER UNA COTTURA BUONA E LIGHT

a cura di Monica Pilotto, servizio di Patrizia Cantoni, testo di Amelia Bertottilli, foto di Marco Azzoni

È un metodo di cottura antico, diffuso da millenni in Cina per la preparazione del riso e in Nord Africa per il cuscus. Ed è il sistema più rapido e sano per non intaccare i nutrienti -vitamine in primis- e mantenere i cibi colorati e compatti. Cuocendo a vapore, infatti, la temperatura non supera mai i 100°, gli alimenti non vanno a contatto con l'acqua (non disperdono, quindi, i sali minerali), non formano sostanze tossiche dovute alle eventuali bruciature e non necessitano l'aggiunta di grassi.

> segue a pag. 66



1

2

3

4

● **1** Forno da incasso a vapore FullSteam con 12 funzioni cottura, porta a scomparsa, griglia e accessori. Sopra, forno combinato a microonde con funzione Variosteam (modello B47FS22N0 2.171 € e C18QT27NO 1.952 € di Neff). ● **2** Ideale per cucinare a vapore la pentola in acciaio inox con coperchio in vetro, perfetta per ogni tipo di fuoco (Presto di Tescoma, 59,90 €). ● **3** Set composto di casseruola e due cestelli in vetro forato con coperchio (Ballarini, 82,30 €). ● **4** Casseruola con rivestimento interno antiaderente Whitech e cestello in vetro con coperchio (Gli Speciali di Moneta, 120 €). Indirizzi a pagina 6

> *segue da pag. 65*

Antica ma intramontabile, questa tecnica è sempre più utilizzata, anche grazie a golose novità hi-tech per la cucina al vapore. Come i nuovi forni che consentono di programmare la preparazione di pietanze anche con fasi di cottura combinate. Per esempio, per regalare un'appetitosa crosticina croccante al salmone al vapore con 5 minuti di grill a fine cottura, senza spostare la teglia dal forno.
Anche per la cottura classica al vapore sul fuoco non mancano accessori innovativi, come pratici ed economici cestelli in silicone flessibile: si lavano in lavastoviglie e si piegano dopo l'uso per occupare meno spazio in cucina. In alternativa ci sono i set con pentola, cestelli in vetro forati sovrapponibili e coperchio trasparente da usare in contemporanea per preparare cibi diversi, oltre a una vasta gamma di vaporiere dotate di più programmi di cottura e di un fondo termodiffusore. Rispetto al passato questi accessori garantiscono un notevole risparmio di energia e la cottura più omogenea delle pietanze. In più non disperdono gli odori. Anche con il forno supertecnologico o la vaporiera multifunzione, però, resta valido il vecchio trucco da chef: aggiungere all'acqua spezie, erbe aromatiche, vino bianco, sale grezzo o scorza di limone. Seppur light la pietanza risulterà più ricca e profumata.



● **1** Forno a vapore con funzione tradizionale a incasso con tecnologia MultiSteam per cottura personalizzata e 6 immissioni di vapore che garantiscono tempi di riscaldamento rapido e uniforme distribuzione e programmi per preparare oltre 150 pietanze (DCG 6800 di Miele, 3.391 €). ● **2** Vaporiera elettrica per cuocere verdura o pesce ma anche menu completi (Philips, 171,99 €). ● **3** Casseruola in acciaio inox con coperchio e cestello (Domenica di Alessi, diam. cm 26, 210 €). ● **4** Cestello in silicone adatto a qualsiasi pentola (Steamy di Pavoni, 16,90 €). Indirizzi a pagina 6


fai fruttare l'insalata!
TIRARE QUI
Ventura
SOLO LA FRUTTA PIÙ BUONA
BB MIX
BONTÀ E BENESSERE
Per INSALATE
Pomodori, Mandorle
Semi di Zucca, Noci
FONTE DI MAGNESIO - POTASSIO
ARRICCHISCI DI BONTÀ E
BENESSERE LE TUE INSALATE
E LE TUE MACEDONIE!
BB MIX
BONTÀ E BENESSERE
RAME + MANGANESE
VITAMINA E + RAME
VITAMINA A + FERRO
MAGNESIO + POTASSIO
Per MACEDONIE
Cranberry, Mandorle
Nocciole, Noci
VITAMINA E + RAME
Provalo anche nel formato pocket!

Noce moscata

È UNA DELLE SPEZIE PIÙ USATE NELLA CUCINA ITALIANA. CON LA SUA FRAGRANZA ECCITANTE IMPREZIOSISCE LE RICETTE CLASSICHE E OFFRE IDEE PER NUOVE INTERPRETAZIONI

**a cura diAlessandro Gnocchi,
testo di Mariarosa Schiaffino,
ricette di Claudia Compagni,
foto di Felice Scoccimarro/Alkemia,
styling di Stefania Aledi**



Nell'altra pagina, piatto Stamperia Bertozzi, tovagliolo La Fabbrica del Lino. Indirizzi a pagina 6



Tagliatelle di farro con zucca e salvia,
pag. 72

Esotica per eccellenza, così calda, eccitante, sensuale, la noce moscata, dopo il pepe, è tra le spezie più usate nella cucina italiana. È d'obbligo nelle ricette dei tortellini e dei passatelli romagnoli ed entra in innumerevoli farce e ripieni. Ma impreziosisce anche preparazioni molto diverse tra loro come il brodo di carne, il purè di patate, la besciamella, gli gnocchi alla romana o la pasta al gratin. È perfetta per bilanciare la nota dolce di ricette in cui, per esempio, si trova la zucca. Per quanto riguarda i dessert, bisogna provarla nelle creme o con la frutta cotta: ne basta poca perché si accendano in modo inaspettato grazie alla sua inconfondibile nota aromatica e inebriante. Una sola grattugiata dà un tocco speciale anche a verdure cotte o saltate in padella, come gli spinaci e il cavolfiere.
Questa straordinaria riserva di profumo e di sapore è il seme essiccato di una pianta sempreverde, la Myristica fragrans, originaria dellelle isole Molucche, in Indonesia, che oggi si coltiva in molte zone tropicali.

> segue a pag. 71

> *segue da pag. 69*

Caso unico, lo stesso albero produce due spezie distinte; oltre al seme, si utilizza anche l'involucro che lo avvolge, simile a una rete di colore rosso scarlatto e dal gusto meno intenso e spiccato, il macis.

Ovoidale o sferica, la noce moscata ha un colore tra il bruno e il grigio e l'interno marmorizzato. Si trova in vendita intera e in polvere: poiché perde molto rapidamente l'aroma, conviene acqustarla intero, conservarla al buio in contenitori a chiusura ermetica e grattugiarla al momento. Considerata preziosa come fosse oro, nei secoli scorsi è stata protagonista della corsa alle spezie che insanguinò i mari. L'isola indonesiana di Run, tutta coperta di alberi della Myristica fragrans, fu contesa a lungo tra Olandesi e Inglesi. Al termine delle ostilità, nel 1667, i primi si tennero Run in cambio di un'altra isola, New Amsterdam, situata nell'Atlantico, dove però non crescevano spezie: agli Inglesi toccò quella che poi divenne Manhattan.



Pollo arrosto con carote dorate
pag. 72

Tovaglia La Fabbrica del Lino, strofinaccio Stamperia Bertozzi, piattino Little Owl Design. Indirizzi a pagina 6

TAGLIATELLE DI FARRO CON ZUCCA E SALVIA

PER 4 PERSONE
200 g di farina integrale di farro - 2 uova - 1/2 cucchiaino di noce moscata macinata - 300 g di zucca mondata - 12 foglioline di salvia - 1 spicchio d'aglio - 40 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Mescolate la farina con la noce moscata e versatela sulla spianatoia, disponendola a fontana. Sgusciate al centro le uova, unite 1 cucchiaio d'olio e incorporate le uova con la farina sbattendole con una forchetta; quindi lavorate l'impasto con le mani per 5-6 minuti. Avvolgete la pasta in un foglio di pellicola per alimenti e lasciatela riposare per 30 minuti.
● **2** Nel frattempo, tagliate la zucca a piccole scagliette e tenetela da parte. In una padella, fate sciogliere il burro e unitevi lo spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato e le foglie di salvia. Quando le foglie sono diventate croccanti, prelevatele e tenetele da parte, poi eliminate l'aglio.
● **3** Trasferite le scagliette di zucca nella padella, regolate di sale, unite 1 mestolino di acqua calda, coprite e proseguite la cottura per 6-7 minuti. Tirate la pasta con l'apposita macchinetta, ricavatene le tagliatelle e cuocetele in abbondante acqua salata in ebollizione per 4-5 minuti in modo che risultino al dente. Scolatele, conditele con la zucca ben calda, distribuitele nei piatti singoli, completate con le foglie di salvia tenute da parte e servite.

MEDIA
● **Preparazione 25 minuti**
● **Cottura 15 minuti** ● **320 cal/porzione**

POLLO ARROSTO CON CAROTE DORATE

PER 4 PERSONE
1 pollo da circa 1,2 kg pulito - 1 cucchiaino raso di noce moscata - 2 teste d'aglio - 6 carote - 40 g di burro - sale

● **1** Con un coltello affilato, incidete la pelle sul petto del pollo partendo dall'apertura del collo e arrivate fino all'altezza delle cosce. In una ciotolina, lavorate a lungo 30 g di burro con la noce moscata e 1 pizzico di sale in modo da renderlo molto morbido. Sollevate la pelle del pollo senza staccarla completamente e spalmate direttamente sulla carne del petto il burro aromatizzato appena preparato.
● **2** Salate il pollo esternamente e trasferitelo in una teglia unta con il burro rimasto. Unite le teste d'aglio tagliate a metà e trasferite tutto in forno a 230° per 15 minuti, poi abbassate la temperatura a 180° e cuocete per altri 45 minuti.
● **3** Nel frattempo, pelate le carote, tagliatele a spicchi nel senso della lunghezza e scottatele in acqua salata in ebollizione per 5 minuti, scolatele e tenetele da parte. Quando sono trascorsi 45 minuti di cottura in forno a 180°, unite le carote al pollo e proseguite per altri 30 minuti. Poi togliete dal forno e servite subito.

MEDIA
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cott. 1 ora e 30 minuti** ● **630 cal/porz.**



Crema alla noce moscata con castagne

CREMA ALLA NOCE MOSCATA CON CASTAGNE

PER 4 PERSONE
1/2 l di latte - 6 tuorli - 1,5 dl di panna fresca - 100 g di zucchero - 1/2 cucchiaino di noce moscata grattugiata - 200 g di castagne lessate (si ottengono con 400 g di prodotto fresco) - 1 cucchiaio di miele di castagno - 1 arancia - sale

● **1** Spremete l'arancia, filtrate il succo e tenetelo da parte. Spezzettate le castagne, trasferitele in una ciotola, unite il succo dell'arancia, il miele, mescolate e lasciate insaporire.
● **2** In una bastardella, montate i tuorli con lo zucchero, 1 pizzico di sale e la noce moscata; unite a filo il latte intiepidito, poi cuocete la crema a bagnomaria per 7-8 minuti fino a quando vela il cucchiaio. Trasferite la bastardella in un bagno di acqua e ghiaccio e fate raffreddare la crema.
● **3** Montate la panna e incorporatela alla crema fredda mescolando con una spatola. Suddividete le castagne in 4 bicchieri, versatevi sopra la crema preparata, lasciate raffreddare in frigo per un'ora e servite.

MEDIA
● **Preparazione 15 minuti + il riposo**
● **Cottura 10 minuti** ● **435 cal/porzione**

Tovagliolo Society Limonta, piattino Giove Lab, tazza Muji. Indirizzi a pagina 6



Quinto Quarto

FEGATO, CUORE, ANIMELLE, ROGNONE... MA CHI DICE CHE SONO DA SCARTARE? CUCINATI NEL MODO GIUSTO, DIVENTANO VERE SQUISITEZZE GOURMAND

A cura di Alessandro Gnocchi
testi di Roberta Schira,
ricette di Paola Volpari,
foto di Luca Colombo/XL Studio,
styling di Sissi Valassina



Se chiedi a un'amica "Ti piace il fegato alla veneta?", probabilmente risponderà "Moltissimo". Ma se, subito dopo, aggiungi "Allora ti piacciono le frattaglie?", quasi di sicuro mostrerà un'aria disgustata. Il motivo è che la maggior parte degli italiani non sa da cosa sia composta questa categoria alimentare, detta anche "interiora" o "quinto quarto". Il nome deriva dal participio passato latino del verbo frangere, fractus, cioè tutte le parti piccole e spezzate, cui si aggiunge il peggiorativo "aglia". Uno dei suoi sinonimi è interiora: indica le parti fresche all'interno della carcassa. Oppure quinto quarto, cioè il "quarto alimentare", l'insieme dei tagli commestibili che si ricavano dall'animale oltre ai quattro quarti classici in cui viene diviso. Le frattaglie, che possono essere di vitello, di bovino adulto o altri animali, si dividono in bianche e rosse. Alle prime appartengono: cervella, animelle e le trippe; le rosse sono fegato, milza, rognone, lingua e cuore.

> segue a pag. 76





Il cuore ha un tessuto denso e compatto. Tende a indurire durante la cottura e, se è di grosse dimensioni, è consigliabile tagliarlo a dadini o a fette sottili. Quello di vitello, più tenero, è ottimo stufato con i funghi.

SPIEDINI PICCANTINI DI CUORE DI VITELLO

PER 4 PERSONE
1 cuore di vitello da 800 g pulito - 1 avocado - 2 patate dolci arancioni - 1 pannocchia lessata - 2 spicchi d'aglio - 2 dl di aceto di vino rosso - 2 cucchiai di peperoncino in pasta - 1 cucchiaino di cumino - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Riducete il cuore a dadi di circa 2 cm di lato e trasferiteli in una ciotola con la pasta di peperoncino, l'aceto, l'aglio sbucciato e schiacciato, i semi di cumino, 1 macinata di pepe, un filo d'olio e fatelo insaporire per 1 ora in luogo fresco.
● **2** Pelate le patate, tagliatele a spicchi e cuocetele in padella con 4-5 cucchiai d'olio e 1 presa di sale per 20 minuti. Scottate la pannocchia in acqua salata in ebollizione per 5 minuti, scolatela, tagliatela a fette e tenetela in caldo.
● **3** Tagliate l'avocado a metà, eliminate il nocciolo, sbucciatelo e tagliatelo a tocchetti. Scolate i pezzetti di cuore dalla marinata e infilzateli su spiedini di legno. Cuoceteli sulla piastra ben calda, per 5-6 minuti rigirandoli su tutti i lati e spennellandoli con la marinata; regolate di sale e serviteli con la pannocchia, l'avocado e le patate dolci.

MEDIA
● **Preparazione 15 minuti + il riposo**
● **Cottura 15 minuti** ● **510 cal/porzione**

> segue da pag. 75

Prelibatezze dell'antica Roma

Le frattaglie nella storia dell'alimentazione hanno vissuto fasi alterne: da cibo divinatorio, ad alimento plebeo e, addirittura, cibo da re. Nell'antichità vi erano sacerdoti preposti a visionare le interiora degli animali sacrificati agli dei, era la pratica divinatoria chiamata aruspicina. Dopo Assiri e Babilonesi, anche i Romani si specializzarono nell'epatoscopia, lo studio del fegato, il più ricco di valenza simbolica. Apicio, nel "De re coquinaria", tra le vivande prelibate elenca cotenne, piedini di maiale, fegato d'oca e rognoni. Le nostre frattaglie.

> segue a pag. 81

CASSEROLA DI ROGNONE CON PATATE E CAROTE

PER 4 PERSONE
1 rognone di vitello - 50 g di bacon in una sola fetta - 400 g di patate - 400 g di carote - 3 rametti di timo - 1 foglia di alloro - 4 scalogni - 3 dl di brodo vegetale - 1 limone - 50 g di burro + quello per la teglia - sale - pepe

● **1** Incidete il rognone nel senso della lunghezza, lavatelo ripetutamente con acqua corrente, spellatelo, eliminate la parte interna spugnosa, sciacquatelo nuovamente e tagliatelo a fettine di circa 1/2 cm di spessore. Trasferitelo in una terrina, copritelo con acqua fredda, unite il succo del limone e lasciatelo a mollo per 1 ora.
● **2** Pelate le patate e le carote, tagliate entrambe a fettine sottili e cuocetele separatamente in acqua salata in ebollizione per 5-6 minuti. Scolatele e stendetele ad asciugare su fogli di carta da cucina. Tagliate il bacon a tocchetti. In una padella antiaderente sciogliete 20 g di burro, unite il rognone, scottatelo su fiamma vivace per 1 minuto, scolatelo con una schiumarola e trasferitelo su un piatto.
● **3** Scaldate una seconda padella, unite il bacon, l'alloro e gli scalogni a fettine e lasciateli soffriggere fino a che iniziano a dorare. Eliminate l'alloro. Imburrate una teglia da forno di 22 cm di diametro e riempitela alternando strati di patate, carote, rognone, scalogni e bacon. Insaporite qua e là con le foglioline di 2 rametti di timo, sale e pepe. Versatevi sopra il brodo bollente, completate con il burro rimasto a fiocchetti e cuocete il pasticcio in forno a 160° per circa 40 minuti. Cospargetelo con le foglioline di timo rimaste e servite.

MEDIA ● **Preparazione 25 minuti** ● **Cottura 50 minuti** ● **340 cal/porzione**



Il rognone è il rene dell'animale. Ha un sapore forte e caratteristico, tanto più intenso quanto più vecchio è l'animale. Non va bollito a lungo perché tende a diventare gommoso. In umido, con prezzemolo, cipolle e aceto, è un classico della cucina emiliana.



Tagliere e teglia Funky Table. Nel riquadro, tagliere Funky Table. Nel riquadro dell'altra pagina, tagliere Funky Table Indirizzi a pagina 6



Di colore rosa e nocciola e dal sapore delicato, il fegato di vitello è il più ricercato. È apprezzato anche quello di manzo, dal gusto più deciso. Celebre la ricetta veneziana, che prevede la cottura in padella con le cipolle.



Piatto di metallo Funky Table, piatto ovale Porcellana Blanca, ciotolina Henrtiette. Nel riquadro in alto, piatto KN Industrie. Nell'altra pagina, piatto in metallo Funky Table. Indirizzi a pagina 6

SCALOPPINE DI FEGATO CON MELE, SENAPE E MIELE AL CALVADOS

PER 4 PERSONE
500 g di fegato di vitello a fettine - 2 mele Royal Gala - 1 scalogno - 1 cucchiaio colmo di senape all'antica - 1 cucchiaio di miele di acacia - 1 bicchierino di Calvados - 1 mestolino di brodo vegetale - farina - 40 g di burro - sale

● **1** Sbucciate le mele, eliminate il torsolo e riducetele fettine non troppo sottili. Sbucciate lo scalogno e tritatelo molto finemente. Tagliate le fette di fegato a scaloppine e passatele nella farina. Sciogliete 20 g di burro in una padella antiaderente, unite le fettine di fegato, cuocetele 1 minuto per lato su fiamma vivace, bagnatele con il Calvados e lasciate evaporare il distillato.
● **2** Con una schiumarola, scolate le fettine di fegato dal fondo di cottura e tenetele in caldo. Mettete nella padella il burro rimasto, lo scalogno tritato e le mele affettate e cuoceteli su fiamma dolce per 2-3 minuti.
● **3** Alzate la fiamma, unite la senape e il miele e proseguite la cottura per altri 2 minuti, fino a che le mele iniziano a dorare. Aggiungete il fegato e il brodo vegetale, regolate di sale, lasciate insaporire tutto per qualche minuto e servite.

FACILE ● Preparazione 15 minuti ● Cottura 10 minuti ● 325 cal/porzione



COMINCIA TUTTO CON UN BRAVO MACELLAIO
Franco Cazzamali, macellaio di Romanengo, in provincia di Cremona, viene definito il "trinciante del nuovo millennio". È stato tra i primi in Italia a dare dignità alle frattaglie.

Si potrebbe pensare che questa sia un'operazione da chef più che da macellaio...
Il vero anello di congiunzione tra allevatore e cliente finale siamo noi macellai. Siamo i garanti della qualità agli occhi del consumatore. È questo vale soprattutto per le frattaglie, che sono la vera cartina di tornasole dell'animale da macello.

Che cosa può garantire il macellaio al cliente?
Le frattaglie sono parti delicate spesso legate agli organi interni della digestione. Solo se il macellaio garantisce la tracciabilità dell'animale, il cuoco o la massaia possono essere sicuri di mettere in tavola un fegato e una trippa di qualità

Ma basta solo certificare la provenienza dell'animale?
Per offrire un servizio migliore, con mia moglie Raffaella ho messo a punto alcune ricette per i miei clienti. Come gli involtini di fegato, i crostini di milza e la preparazione "taglio e cucito", cioè lingua di manzo sfilacciata a mano servita con verdure.

LINGUA IN INSALATA CON CECI, VERDURE E PESTO DI SEDANO

PER 4 PERSONE
1 lingua di vitello - 1 cipolla - 2 costole di sedano - 1 carota - 1 foglia di alloro - 1/2 limone non trattato - 2 chiodi di garofano - 400 g di ceci lessati - 1 cuore di sedano verde con le foglie - 1 cipolla rossa - 200 g di sedano rapa - 1 mazzetto di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - aceto di mele - sale fino e grosso - pepe in grani

● **1** Sfregate la lingua con 2-3 cucchiai di sale fino e sciacquatela. Trasferitela in una pentola con abbondante acqua, unite le costole di sedano lavate e tagliate a bastoncini, il limone a fette, la carota e la cipolla mondate, qualche rametto di prezzemolo lavato, l'alloro, 5 grani di pepe, i chiodi di garofano e portate a ebollizione. Unite una manciata di sale grosso e cuocete tutto su fiamma bassa per 1 ora e mezza.
● **2** Scolate la lingua, lasciatela raffreddare, pelatela e tagliatela a fettine sottilissime. Tagliate le foglie del cuore di sedano, lavatele e frullatele con 5 cucchiai d'olio, 1 presa di sale, 1 manciata di foglie di prezzemolo lavate e asciugate e 3 cucchiai di aceto, fino a ottenere una salsa fluida.
● **3** Lavate e tagliate il cuore di sedano a fettine, pelate il sedano rapa e riducetelo a lamelle, eliminate la pellicina dai ceci, sbucciate e riducete la cipolla a fettine sottilissime. Mescolate i ceci e le verdure preparate con le fettine di lingua, condite l'insalata con la salsa preparata, lasciate insaporire una mezz'ora e servite.

MEDIA ● Preparazione 20 minuti ● Cottura un'ora e 40 minuti ● 445 cal/porzione



La lingua può essere di vitello, manzo, bue o suino. La più usata è quella di vitello: più piccola e tenera delle altre richiede tempi di cottura più brevi. Salmistrata e lessata, è ottima accompagnata dalla tradizionale salsa verde.





Coffee Experience

30 ANNI DI AMORE PER L'ESPRESSO: SAECO HA FESTEGGIATO CON UNA SETTIMANA DI DEGUSTAZIONI GRATUITE PRESSO BRIAN&BARRY BUILDING A MILANO



L'Expo ha festeggiato "l'oro verde", come è chiamato il caffè da crudo, il primo di Ottobre; Saeco lo ha fatto per una settimana intera, dal 28/9 al 4/10, condividendo la propria passione insieme a tutti gli amanti del caffè con una degustazione gratuita presso il Brian&Barry Building a Milano che ha visto il debutto di nuove automatiche tra le quali le nuove Incanto, Exprelia Evo e GanBaristo Avanti. L'occasione era davvero speciale: si festeggiavano i 30 anni dal lancio della prima macchina automatica per preparare l'espresso in casa. Una rivoluzione che ha cambiato le nostre abitudini e, in qualche modo, continua a farlo: con l'ultima macchina da caffè GranBaristo Avanti, il caffè si può prepara direttamente comandando una App sul proprio smartphone o tablet. Insomma, dal 1985, grazie a Saeco, non solo l'espresso è diventato un piacere casalingo, ma un momento creativo (con GranBaristo Avanti si possono preparare ben 18 bevande diverse!) decisamente "social".



IL PRIMO CAFFÈ "CONNESSO"

"Nel 1985 abbiamo prodotto la Superautomatica, la prima macchina per l'espresso domestico, per ottenere a casa la qualità in tazza a cui siamo abituati nel nostro bar di fiducia. In questi 30 anni abbiamo continuato a innovare e l'ultima nata in casa Saeco è la prima macchina connessa ai device di cui tutti oggi facciamo uso".

Stefano Folli, CEO Philips Italia



Expo City Events *for* Saeco





Per la sua delicatezza, la cervella più ricercata è quella del vitello. Prima di essere cotta, va tenuta a bagno in acqua e limone per eliminare i residui di sangue. In Piemonte entra nel tradizionale fritto misto; in Lombardia si frigge impanata con il pangrattato; nel Lazio viene infarinata, fritta e servita con i carciofi.

Platto Henriette. Nel riquadro, piatto ovale Hernriette. Indirizzi a pagina 6

BOCCONCINI DI CERVELLA AL LIMONE CON CREMA DI SPINACI

PER 4 PERSONE
1 cervella di vitello - 400 g di spinacini - 1 cipolla bionda - 2 limoni non trattati - 20 g di farina - 1 l di brodo vegetale - 1 foglia di alloro - 3 rametti di timo - 5 rametti di prezzemolo - 2 uova - 100 g di pangrattato - 80 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Spremete 1 limone, strofinate la superficie della cervella con il succo e mettetela a mollo in acqua fredda per circa 1 ora, cambiando l'acqua 3 volte. Scolatela ed eliminate la pellicina che la riveste. Riunite in una casseruola le erbe aromatiche legate tra loro e 7 dl di brodo e portate a ebollizione. Unite la cervella e cuocetela per 10 minuti; lasciatela raffreddare fuori dal brodo e tagliatela a fettine dello spessore di circa 1/2 cm.
● **2** Frullate il pangrattato con 2 strisce di scorza di limone. Lavate gli spinacini e cuoceteli in una padella con 30 g di burro, la cipolla sbucciata e tritata e 1 presa di sale fino a che appassiscono; spolverizzateli con la farina, unite il brodo rimasto e cuoceteli per 6-7 minuti. Unite il succo di 1/2 limone, frullate, salate e tenete la salsa in caldo.
● **3** Sgusciate le uova in una ciotola, pepate e sbattetele leggermente. Passate le fettine di cervella nelle uova e nel pangrattato, friggetele in una padella con il burro rimasto e 2 cucchiai d'olio, rigirandole sui due lati fino a che sono dorate; scolatele su carta da cucina e servitele con la salsa di spinacini.

MEDIA
● **Preparazione 25 minuti + il riposo**
● **Cottura 15 minuti** ● **425 cal/porzione**

> segue da pag. 76

Fortune alterne

Ma allora, quando nascono la diffidenza e il rifiuto? Da sempre esiste una suddivisione in due fasce: da una parte il fegato, le animelle osannate da Escoffier, le rigaglie di pollo, i piedini di maiale e le cervella; dall'altra la trippa, il polmone, la testa e gli intestini come cibo dei poveri. Tale approccio nei confronti delle frattaglie subisce un crollo negli anni Novanta, quando scoppia il caso dell'encefalopatia spongiforme bovina, il morbo della mucca pazza. Nonostante in Italia se ne siano verificati solo due casi, le quotazioni delle frattaglie scesero di colpo.

> segue a pag. 83



BENESSERE A TUTTO VAPORE

Esalta il sapore e preserva la ricchezza nutritiva dei cibi: ne abbiamo gustato i benefici in uno showcooking con i nuovi forni FullSteam Neff.

Appassionante e gustosissimo. Si può sintetizzare con questi aggettivi lo showcooking tenuto il 23 settembre scorso presso la Scuola di Cucina di Sale & Pepe in Piazza Diaz a Milano, sul tema de “Il benessere della cucina a vapore” e con protagonisti i nuovi i forni FullSteam Neff. Lo chef Roberto Maurizio ha eseguito 5 ricette cuocendole al vapore nei forni FullSteam Neff, sotto gli occhi attenti e i palati interessati di ben 120 partecipanti.

Lo Chef consiglia

Quando si cuoce a vapore occorre tenere presente colore e sapore delle verdure. Quelle che colorano e hanno un sapore più intenso vanno in basso, mentre le verdure più neutre vanno in alto.





QUICHE LORRAINE

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

• 200 gr Pasta brisée • 150 gr Pancetta affumicata • 150 gr Groviera • 2 Uova • 2 dl Latte • Sale, pepe, noce moscata qb • 1 Zucchina • 1 Carota • 1 Patata

PREPARAZIONE

Mondare le verdure, tagliarle della forma desiderata e cuocerle al forno a vapore fino a cottura ultimata. Tagliare la pancetta e rosolarla a fuoco vivace in padella antiaderente senza grassi; scolarla. Tagliare a cubetti il formaggio. Sbattere le uova con il latte e condire con sale, pepe e noce moscata. Stendere sottilmente la pasta brisée e foderare una tortiera imburrata. Riempire con la pancetta ed il formaggio più le verdure; coprire con il battuto di uova e latte. Cuocere immediatamente in forno già caldo a 180 °C per 35 minuti circa. Intiepidire, sfornare e servire.

TRIPPA IN INSALATA CON PESTO DI PREZZEMOLO E PATATE

PER 4 PERSONE
500 g di trippa mista sbiancata - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 costola di sedano - 2 carote - 1 cipolla - 1 foglia di alloro - 1 rametto di rosmarino - 4 bacche di ginepro - 3 rametti di timo - 30 g di pecorino toscano stagionato - 1 spicchio d'aglio - 2 cucchiai di aceto di mele - 300 g di patate viola - 1/2 foglio di pane guttiau - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani

● **1** Tagliate la trippa a striscioline e sciacquatela sotto l'acqua corrente. Mondate il sedano, le carote e la cipolla, riunitele in una pentola con abbondante acqua, le erbe aromatiche legate tra loro, le spezie e qualche grano di pepe, unite la trippa e portate a ebollizione.
● **2** Regolate di sale e cuocete la trippa su fiamma bassissima per 2 ore. Quando manca mezz'ora al termine della cottura. lavate le patate, tagliatele a fettine e cuocetele al vapore per 7-8 minuti, fino a quando sono morbide.
● **3** Frullate nel mixer una grossa manciata di foglie di prezzemolo, il pecorino, lo spicchio d'aglio sbucciato e privato dell'anima centrale, l'aceto, 1/2 dl d'olio e 1 presa di sale fino a ottenere un pesto omogeneo. Scolate la trippa, conditela con il pesto appena preparato, suddividetela nei piatti singoli sopra le patate e completate con il pane guttiau sbriciolato.

MEDIA
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 2 ore** ● **380 cal/porzione**



La trippa si ottiene dai quattro stomaci dei bovini: il rumine, detto anche trippa liscia, il reticolo (cuffia), l'omaso (foiolo) e l'abomaso (lampredotto). Prima della vendita, viene sbiancata e precotta. Cucinata in umido, appartiene a diverse tradizioni regionali, tra cui sono famose le versioni milanese, fiorentina e romana.



Piatti Funky Table, posata KN Industrie, tovagliolo Nella Longari, mortaio 100fa. Nel riquadro, tagliere Funky Table. Indirizzi a pagina 6

> segue da pag. 81

Oggi è comune trovare grandi chef stellati che propongono rognoncino, fegato e animelle, meno la trippa. È facile per un cuoco e per la padrona di casa preparare un buon filetto; molto più stimolante è inventarsi nuovi piatti a base di testina, lingua e animelle, in stretta collaborazione con il macellaio. Un deciso recupero del quinto quarto nelle famiglie italiane, con la conseguente limitazione dei tagli più nobili e costosi, significherebbe influenzare positivamente l'economia del Paese in una visione moderna e antispreco.

A ciascuna la sua cottura

Fegato, animelle, cuore e rene vanno scottate ad alta temperatura, in modo che restino croccanti all'esterno e morbide dentro. Trippa, lingua, testina e guance, invece, richiedono lunghe cotture. Le frattaglie di bovino non devono essere surgelate per non alterarne il gusto e la consistenza. Di norma, per la preparazione, basta eliminare i vasi sanguigni e il grasso. Ma alcuni tagli, come il fegato o il rognone, sono rivestiti da una membrana che si contrae durante la cottura e va tolta.

> segue a pag. 84



L'animella è una ghiandola, il timo, presente nel collo degli animali giovani (il vitello e l'agnello) e scompare con l'età adulta. Si presenta come una massa spugnosa e va consumata freschissima. La cucina romana, nella sua celebre frittura, privilegia quella di agnello.

Piatto e saliera, Henriette.
Nel riquadro, tagliere 100fa.
Indirizzi a pagina 6

ANIMELLE IMPANATE CON SALSA ALLA VERNACCIA E RADICCHIO

PER 4 PERSONE
1 animella di vitello - 2 uova - 100 g di pangrattato - 1 cespo di radicchio - 1 cucchiaio colmo di semi di sesamo nero - 1 limone non trattato - 1 patata media - 2 dl di Vernaccia - olio extravergine d'oliva - olio di arachidi per friggere - sale

● **1** Lasciate a mollo l'animella in una ciotola posta sotto un filo di acqua fredda corrente per 15 minuti; scolatela e scottatela in acqua in ebollizione per 30 secondi. Scolatela, lasciatela raffreddare ed eliminate la pellicina che la riveste.
● **2** Sbucciate la patata, tagliatela a fettine e trasferitela in una casseruola con il vino, 1 dl di acqua, 1 presa di sale e metà della scorza di limone grattugiata. Unite 3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, portate a ebollizione, regolate di sale e proseguite la cottura per 10 minuti su fiamma bassa; poi frullate il composto con un mixer a immersione.
● **3** Sgusciate le uova in una ciotola e sbattetele con 1 presa di sale. Mescolate il sesamo con il pangrattato. Mondate il radicchio, tagliatelo a tocchetti, lavatelo e asciugatelo. Tagliate l'animella a grossi tocchetti, passateli prima nelle uova sbattute, poi nel pangrattato e friggeteli in abbondante olio di arachidi ben caldo per 2 minuti, fino a che sono dorati. Scolateli su carta per fritti, insaporiteli con 1 presa di sale e serviteli con il radicchio e la salsa alla Vernaccia decorata a con fettine del limone rimasto.

MEDIA
● **Preparazione 25 minuti + il riposo**
● **Cottura 20 minuti** ● **380 cal/porzione**

> segue da pag. 83

In un caso o nell'altro, un bravo macellaio vi consegnerà la parte già pronta per la cottura.

Buon nutrimento a basso costo

Le più comuni frattaglie (cervella, cuore, fegato, lingua rognone e trippa) hanno un valore energetico all'incirca pari alle parti magre magre, tra le 100 e le 150 calorie per etto; lo stesso vale per le proteine, tra il 16 e il 22 % del peso totale (unica eccezione, la cervella). La presenza del colesterolo è più alta, ma una porzione di fegato, lingua o rognone non supera quasi mai i 120 grammi, mentre un filetto al ristorante raggiunge i 200 o 300 grammi. Curiosità: mentre la cervella è ricca di colesterolo, la trippa ne contiene meno di un filetto di vitello. Inoltre, le frattaglie contengono più sodio, fosforo, ferro delle carni comuni. E, a differenza di queste ultime, sono ricche di vitamine B2, A e C. Inserire tagli del quinto quarto nella dieta settimanale rappresenta una maniera sana, economica e politicamente corretta di variare l'alimentazione.



Amore per la propria terra, selezione delle materie prime, controllo di ogni fase della lavorazione e rispetto dei consumatori: è da qui che nascono i prodotti a marchio Ferrarini. Dai salumi privi di glutine e lattosio, al Parmigiano Reggiano NON OGM con latte di mucche alimentate con il foraggio delle Fattorie Ferrarini; dai vini e dall'aceto tradizionale ottenuti da uve dei vigneti di proprietà, ai Prosciutti di Parma stagionati nelle proprie cantine. Solo così i frutti della tradizione si trasformano in capolavori del gusto.

Vinci un viaggio
nel mondo Ferrarini!

Iscriviti alla newsletter, potrai partecipare all'estrazione di un weekend alla scoperta delle Fattorie Ferrarini.
www.ferrarini.com

FERRARINI






www.ferrarini.com

Con le frattaglie

NETTARI ELEGANTI, MORBIDI E TENACI, PER LINGUA, CUORE, FEGATO E CERVELLA

di Sandro Sangiorgi, a cura di Monica Pilotto

PROFUMI DELICATI PER SAPORI DECISI

La famiglia gastronomica delle interiora si chiama "quinto quarto" perchè i macellai le hanno a lungo considerate uno scarto. La cucina romana, invece, ne ha fatto un vessillo con ricette che sono diventate celebri in tutto il mondo, come la pajata e la coda alla vaccinara.
Non è semplice accostare il vino a cibi che, seppure molto diversi tra loro, sono accomunati da un gusto radicale, forte e impegnativo da affrontare. Una soluzione viene dai Castelli Romani, dove si conferma più che mai la "regola" dell'associazione tra cibi e vini dello stesso territorio. Il Frascati interpretato in maniera tradizionale, talvolta nell'amabile versione Cannellino, ha in sé il contrasto tra i sapori morbido e amaricante. È perfetto da abbinare a tutte le interiora, in particolare la pajata utilizzata per condire la pasta. Considerando le ricette della tradizione italiana, ecco alcuni tra i migliori abbinamenti. Le cervella sono deliziose per preparazioni al burro e fritte. Meritano perciò un bianco aromatico dotato di una gentile nota di acidità. Oppure un rosso impostato all'eleganza più che all'esuberanza, come il monferrino Ruché. Il fegato, invece, è più vicino a un rosso morbido, che possa limitarne l'aspetto ferroso-amaro e al tempo stesso rispettarne le peculiarità olfattive, come il Marzemino. Un bianco aromatico di grande pulizia da abbinare alle animelle è il Riesling Kabinett del Rheingau. Mentre un rosso persistente dal tannino vivo, il Nerello Mascalese dell'Etna, si misurerà con i rognoni. Un altro Riesling, uno Spätlese della Mosella, si accosta alla trippa in bianco o al pomodoro. Per finire, i crostini toscani hanno uno splendido rapporto con un rosso acido e di buona persistenza, per esempio un Sangiovese delle colline di Arezzo. Il nostro servizio (pag. 74) offre interpretazioni di particolare delicatezza, come i vini qui a fianco.



Foto Luca Colombo/Studio XL



ÒRRIU CANNONAU
Quartomoro di Sardegna, Arborea (OR), 346 76435022; 9,00 €.
Pietro e Luciana Cella conducono un'impresa che coglie il meglio della produzione sarda. Il loro Cannonau, ha la stoffa per assecondare la tenera e speziata complessità della ricetta con il fegato (pag. 78).

SOAVE CLASSICO ALZARI
Coffele, Soave (VR), 045 7680007; 13,00 €.
I vigneti si trovano oltre i 500 metri di altitudine, su un suolo che dona al bianco veronese eleganza gustativa e saporosa persistenza; dunque non teme confrontarsi con la veracità del rognone, esaltando i suoi profumi (pag. 77).

CHIAROFIORE TOSCANA BIANCO IGT
Tunia, Civitella in Val di Chiana (AR), 348 7254533; 20,00 €.
Prodotto da viti quasi cinquantenni di Trebbiano e Vermentino, il Chiarofiore rappresenta bene la tradizione toscana di un bianco secco senza fronzoli. Dal profumo deciso e lo sviluppo del sapore versatile, si abbina a cervella trippa e lingua (pagg. 81, 83, 79).

GRECHETTO DELL'UMBRIA
Raina, Montefalco (PG), 0742 621356; 8,00 €.
Questa giovane e piccola cantina ha scelto fin da subito l'approccio naturale: dalla coltivazione alla produzione. Ottimo dunque l'indigeno Grechetto che si apre con voluttà verso il cuore e le animelle (pag. 84).



Dalle vigne alla cucina

STEFANO MARZOTTO, DEL GRUPPO VINICOLO SANTA MARGHERITA, HA UN INNATO TALENTO PER LA CUCINA E PREPARA PER NOI DUE SUE SPECIALITÀ

di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi



Coccio reale al forno con patate e pomodorini

pag. 92

BUONGUSTO E PASSIONE
Stefano Marzotto è il Presidente di Zignago Holding Spa a cui fa capo Santa Margherita Gruppo Vinicolo di Fossalta di Portogruaro (Ve), che festeggia quest'anno i suoi primi 80 anni. Sposato, tre figli maschi, vive a Vicenza ed è un grande appassionato, oltre che di cucina, di pesca, caccia e auto d'epoca: non a caso il gruppo vinicolo è "main sponsor wine" di Mille Miglia per il biennio 2015-2016. Ama le occasioni conviviali, quando può servire agli amici le sue ghiotte performances, sempre accompagnate da una bottiglia di Pinot Grigio o di altre eccellenze Santa Margherita.



Come il buon vino, anche la buona cucina è nel Dna della famiglia Marzotto. Palato raffinato, Stefano è un ottimo conoscitore dei cibi: "Il successo di un piatto - afferma - dipende sempre dalla qualità degli ingredienti". Predilige piatti mediterranei, preparati con ingredienti del nostro territorio e li interpreta con ricette semplici ma sempre con un pizzico di creatività. Ama cucinare soprattutto il pesce, che sa trattare come un esperto chef - e lo dimostra cuocendo a regola d'arte la nostra gallinella a cui non fa mancare il tocco magico di un vino profumato.

COCCIO REALE AL FORNO CON PATATE E POMODORINI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 coccio reale (o gallinella) di circa kg 1,5 - kg 1,5 di patate - 800 g di pomodorini datterini o Pachino - 3 cucchiai di capperi sott'aceto - 3 cucchiai di olive nere greche snocciolate - 1/2 bicchiere di Pinot Grigio dell'Alto Adige - alcuni pomodorini secchi - origano - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Incidete il pesce sul ventre ed estraete le interiora, quindi tagliate a metà la testa con una mannaietta.
● **2** Dividete il pesce a metà e pulite la parte interna con carta da cucina, lavatelo in acqua corrente e asciugatelo.
● **3** Sbucciate le patate, tagliatele a fettine spesse circa 3 mm e scottatele in acqua bollente salata per pochi minuti; scolatele e asciugatele. Dividete i pomodorini a metà ed eliminate l'anima interna.
● **4** Tagliate a fettine i pomodorini secchi; scolate i capperi dal liquido di conservazione, sciacquateli e asciugateli.
● **5** Foderate una teglia con un foglio di alluminio, sistematevi le fettine di patata e sopra il pesce.
● 6 Distribuite sul pesce e le patate i pomodorini secchi e quelli freschi e condite con un filo di olio.
● **7** Completate con le olive e i capperi e spolverizzate con un pizzico di origano. Non salate in questa fase per evitare che la polpa del pesce diventi stopposa.
● **8** Passate in forno già caldo a 180°, cuocete per 10-15 minuti, poi sfilate la teglia dal forno, salate pesce e verdure, spruzzate con il vino e rimettete in forno per altri 15-20 minuti. Sfornate e suddividete il pesce, ben spinato, e le verdure nei singoli piatti. Servite subito.

PINOT D'ECCELLENZA NEL PIATTO E IN TAVOLA

Per cucinare il "coccio", ma anche per accompagnarlo, Stefano Marzotto ha scelto il Pinot Grigio Alto Adige Doc "Impronta del Fondatore", vino-icona che oggi rappresenta il volto stesso di Santa Margherita nel mondo. Bianco elegante e fresco con una nota minerale, è perfetto con i sapori di mare.


1


2


3


4


5


6


7


8







PACCHERI CON GALLINELLA E POMODORINI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di paccheri - 500 g di pomodorini - 1 cipolla - 2 manciate di olive nere snocciolate - 1 gallinella di circa 1 kg cotta al forno come nella precedente ricetta - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Tagliate a metà i pomodorini. Fate soffriggere la cipolla affettata in una padella con un filo di olio,
● **2** Unite al soffritto i pomodorini, mescolateli delicatamente per insaporirli, e dopo qualche minuto aggiungete le olive, mescolate e regolate di sale. Aggiungete nella padella la polpa del pesce spinata.
● **3** Portate a ebollizione abbondante acqua, salatela, unite i paccheri e cuoceteli al dente; scolateli, versateli nella padella, mescolate velocemente e servite.
Un suggerimento: potete preparare la stessa ricetta anche con la polpa del pesce avanzata dal giorno prima.



IN PRINCIPIO FU IL PROSECCO

Nella foto, uno dei fiori all'occhiello di Santa Margherita Gruppo Vinicolo: Valdobbiadene Prosecco Superiore Docg "52" Extra Dry, vino fresco e giovane con un perlage di estrema finezza che ben si abbina a un tutto pasto di piatti delicati. L'etichetta porta la data "52", l'anno in cui nasce l'avventura di Santa Margherita nel Prosecco che ha contribuito a trasformare uno spumante territoriale in un fenomeno globale.





Deliziose castagne

SAPORI PIENI E TOCCHI RUSTICI NEI PRELIBATI DESSERT CON I FRUTTI AUTUNNALI

a cura di Marina Cella, ricette di Antonella Pavanello, foto di Francesca Moscheni, styling di Francesca Salvemini

Vecchi oggetti 100 Fa.
Indirizzi a pagina 6



TORTA MORBIDA CON CLEMENTINE

PER 8 PERSONE
4 clementine - 75 g di farina di castagne - 75 g di farina 00 - 3 uova - 150 g di burro a temperatura ambiente - 150 g di zucchero semolato - 1/2 bustina di lievito - 1 pizzico di sale - burro e farina per lo stampo - zucchero a velo

● **1** Lavate le clementine, mettetele in un pentolino coperte d'acqua, portate a ebollizione e fate bollire per 5 minuti. Buttate l'acqua e ripetete l'operazione una seconda volta. Fate raffreddare le clementine, sbucciatele, eliminate le membrane bianche tra gli spicchi e gli eventuali semi poi frullate la polpa.
● **2** Accendete il forno a 180°. Imburrate e infarinate uno stampo a cerniera di 22 cm di diametro o rivestitelo di carta da forno. In una ciotola montate il burro con lo zucchero fino a renderlo soffice e spumoso, unite le uova e mescolate ancora il composto. Unite le farine, il lievito, il sale, la polpa di clementine e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo.
● **3** Versate l'impasto nello stampo e infornatelo per 40 minuti circa. Verificate la cottura inserendo uno stuzzicadenti nella torta: dovrà uscirne asciutto. Fate raffreddare il dolce, sformatelo e spolverizzatelo di zucchero a velo.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti** ● **Cottura 50 minuti** ● **325 cal/porzione**



1



2



3



4

CAKE FARCITO CON PANNA, CONFETTURA DI RIBES ROSSI E CIOCCOLATO

PER 8 PERSONE
400 g di castagne - 180 g di zucchero - 6 uova - 50 g di farina di mandorle - 50 g di pangrattato
250 ml di panna fresca - burro
per guarnire: 3-4 cucchiai di confettura di ribes rosso - 200 g di cioccolato fondente
- panna montata - ribes rosso

● **1** Accendete il forno a 200°. Incidete le castagne nella parte rotonda e infornatele per 15-20 minuti finché non si aprono. Sbucciatele e tuffatele in acqua bollente. Riportate a ebollizione e lessatele per circa 20 minuti o finché saranno tenere. ● **2** Scolate le castagne e passatele al passaverdure finché sono ancora calde. Imburrate e foderate di carta da forno uno stampo a cerniera di 22 cm di diametro. ● **3** Sgusciate le uova, separate gli albumi dai tuorli; montate questi ultimi con 150 g di zucchero in una ciotola fino a ottenere un composto chiaro soffice e spumoso. Unitevi la metà delle castagne passate, la farina di mandorle e il pangrattato. ● **4** Montate separatamente gli albumi e incorporateli delicatamente all'impasto; versatelo nello stampo e cuocete nel forno preriscaldato a 180° per 35 minuti circa. ● **5** Nel frattempo preparate la farcia. Montate la panna con lo zucchero rimasto e unite le castagne rimanenti. Verificate la cottura della torta con uno stuzzicadenti che dovrà uscire asciutto e sfornatela. Fatela raffreddare su una gratella per dolci e tagliatela a metà in orizzontale. ● **6** Farcite la torta con il ripieno preparato e ricomponetela. ● **7** Spalmate la confettura di ribes sulla superficie. ● **8** Spezzettate il cioccolato, fatelo fondere a bagnomaria e colatelo sulla torta. Decorate a piacere con panna montata e ribes rosso e servite.

MEDIA ● Preparazione 1 ora ● Cottura 1 ora e 20 minuti ● 490 cal/porzione



5



6



7



8



Ciotole in vetro Bormioli Rocco, grembiule in tessuto Asnaghi.
Indirizzi a pagina 6



BAVARESE CON COULIS DI CACHI

PER 8 PERSONE
75 g di zucchero - 250 g di marroni cotti pronti (500 g di frutti crudi con la buccia) - 2,5 dl di latte - 2,5 dl di panna fresca - 2 tuorli - 2 cucchiai di crema di marroni - 10 g di gelatina in fogli - 4 marron glacé
per la salsa: 2 cachi - 2 cucchiai di zucchero

● **1** Mettete a bagno la gelatina in acqua fredda per 10 minuti. Frullate i marroni nel mixer. Scaldate il latte con la panna; quando è al limite del bollore toglietelo dal fuoco e unite la gelatina ben scolata, mescolando per farla sciogliere.
● **2** Montate i tuorli con lo zucchero fino a renderli gonfi e spumosi e aggiungete il composto di panna e latte caldo senza smettere di mescolare. Unite i marroni frullati e la crema di marroni; mescolate bene e trasferite il composto in 8 bicchieri.
● **3** Mettete i bicchieri in frigorifero e fate raffreddare la bavarese per almeno 4 ore. Al momento di servire sbucciate i cachi e frullate la polpa con lo zucchero. Guarnite con la salsa di cachi e qualche briciola di marron glacé.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti + riposo** ● **Cottura 1 minuto** ● **255 cal/porzione**

Vecchi oggetti
100 Fa.
Indirizzi a pagina 6

MINI PAVLOVE ALLA CREMA DI CASTAGNE

PER 8 PAVLOVE
per le meringhe: 70 g di albumi (circa 2 medi) - 70 g di zucchero a velo - 70 g di zucchero semolato
per la farcia : 80 ml di panna fresca - 100 g di crema di marroni - 25 g di cioccolato fondente - 16 violette candite - cacao in polvere

● **1** Preparate le meringhe. Foderate una teglia di carta da forno. Mescolate i 2 zuccheri. Con le fruste elettriche montate gli albumi con metà della miscela di zucchero; quando sono molto sodi e lucidi aggiungete lo zucchero rimasto poco alla volta incorporandolo delicatamente con una spatola.
● **2** Trasferite il composto in una tasca da pasticciere con la bocchetta liscia di 1 cm di diametro e formate tanti cestini di circa 4 cm di diametro. Infornate i cestini di meringa a 100° per circa 1 ora o finché risulteranno asciutti. Spegnete il forno e lasciateli raffreddare all'interno.
● **3** Quando le meringhe sono fredde toglietele dal forno, tritate il cioccolato e distribuitelo sul fondo dei cestini. Montate la panna e trasferitela in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia di 1 cm di diametro insieme alla crema di marroni ma senza mescolarla. Spremete il mix di panna e crema di marroni all'interno delle meringhe, guarnitele con 2 violette candite ciascuna e spolverizzatele leggermente con il cacao. Conservatele in frigo fino al momento di servire.

MEDIA
● Preparazione 35 minuti ● Cottura 1 ora ● 165 cal/l'una




Per creare un capolavoro.
taglia castagne
PRESTO art. 420208
tescoma
la passione in cucina.
SHOP
www.tescoma.it
Numero Verde
800777546
Tempo di caldarroste? Prepararle una ad una non sarà più un problema, ora c'è l'utensile che aspettavi: la pinza fatta apposta per incidere velocemente e senza sforzo la buccia delle castagne prima della cottura. Facilissima da usare, non serviranno più coltellini affilati, con questa sarà tutto più facile e sicuro!

BISCOTTI POLLICINI CON CONFETTURA DI FRUTTA

PER 40 BISCOTTI
100 g di farina di castagne - 100 g di farina di mandorle - 50 g di farina di avena - 1,5 cucchiaini di amido di mais - 1 cucchiaino di lievito per dolci - 1/2 cucchiaino di sale - 80 g di burro fuso - 100 g di sciroppo d'acero - 2 uova - 80 g di semi di girasole - 100 g di confettura a scelta

● **1** Mescolate in una ciotola le 3 farine con il lievito, l'amido di mais e il sale. In un'altra ciotola mescolate il burro fuso con lo sciroppo d'acero e le uova. Unite gli ingredienti umidi a quelli secchi e impastateli accuratamente con le mani. Formate una palla e avvolgetela nella pellicola. Fate raffreddare l'impasto in frigorifero per circa 1 ora o almeno finché sarà diventato piuttosto sodo.
● **2** Rivestite una teglia di carta da forno. Tritate grossolanamente i semi di girasole e metteteli in un piatto fondo. Riprendete l'impasto dal frigorifero e formate circa 40 palline di 2-2,5 cm di diametro. Fatele rotolare nei semi di girasole in modo che ne siano rivestite completamente. Poi, con il pollice, formate un incavo al centro di ogni pallina e allineatele sulla teglia.
● **3** Riempite gli incavi dei biscotti con la confettura e cuocete in forno già caldo a 180° per 12-15 minuti finché saranno dorati. Sfornateli, fateli raffreddare e servite.

FACILE
● **Preparazione 35 minuti + riposo** ● **Cottura 15 minuti** ● **70 cal/l'uno**





SEMIFREDDO CON AMARETTI E MARRON GLACÉ

PER 8 PERSONE
800 g di castagne - 1 foglia di alloro - 50 g di cioccolato fondente - 1 baccello di vaniglia - 100 g di burro - 100 g di amaretti + quelli per guarnire - 50 g di zucchero - 450 ml di latte - 4 marron glacé + quelli per guarnire - 100 ml di panna montata - 1 cucchiaio di zucchero a velo - sale

● **1** Lavate le castagne, incidete la buccia e lessatele in una pentola d'acqua bollente salata insieme all'alloro, per circa 40 minuti o finché sono tenere se punte con una forchetta. Sbucciatele calde, passatele al passaverdura e raccogliete la purea.
● **2** Portate al limite del bollore il latte, lo zucchero e la vaniglia tagliata a metà nel senso della lunghezza. Eliminatela e unite il composto poco alla volta alla purea di castagne. Fate addensare fino alla consistenza di una polenta mescolando con un cucchiaio di legno; fuori dal fuoco unite il cioccolato grattugiato e il burro a pezzetti.
● **3** Rivestite di carta da forno uno stampo da plum cake di 10x25 cm e versatevi metà composto. Coprite con uno strato di amaretti sbriciolati e con uno di marron glacé a pezzetti. Completate con il composto rimasto e livellate con una spatola. Fate raffreddare in frigo per 4 ore. Sformate il dolce, spolverizzatelo di zucchero a velo, guarnitelo con briciole di amaretti e marron glacé e servite con la panna.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti + riposo** ● **Cottura 50 minuti** ● **430 cal/porzione**



dedalogroup.com ph Adriano Maffei

Una collezione di strumenti per la cottura realizzati in TerraSana® argilla da fiamma di alta qualità cotta ad elevata temperatura e decorata a mano con effetto semi matt. Per una cottura sulla fiamma, piastra elettrica, forno tradizionale e microonde.



- SUBITO PRONTA ALL'USO.
- NON ASSORBE ODORI, NE GRASSI O LIQUIDI.
- MANTIENE IN MANIERA ECCELLENTE UN GIUSTO GRADO DI UMIDITÀ INTERNA CUOCENDO IN MODO NATURALE OGNI ALIMENTO, CONSERVANDONE INALTERATI I VALORI TRADIZIONALI E IL SAPORE ORIGINARIO.
- ECCELLENTE RESISTENZA ALLO SHOCK TERMICO E MECCANICO.
- NICKEL FREE.
- SI RIPONE FACILMENTE IMPILANDO LE VARIE MISURE.



APRE LA DIGITAL SCHOOL!

È nata una scuola di alta formazione, che mette insieme l'esperienza dei nostri giornalisti ed editor e quella dei migliori nativi digitali. Le domande a cui risponde sono: come si diventa **social media manager**? E cosa significa gestire contenuti online, organizzare eventi digital o avere un blog? L'obiettivo è far crescere nuove competenze professionali, tra le più richieste nel mondo della comunicazione digital. Il **#ProgettoDigitalSchool** nasce da una collaborazione tra Sale&Pepe, Donna Moderna e CasaFacile con lezioni in aula strutturate in due livelli, base e avanzato, dal 24 ottobre a Milano. Presto il lancio anche della piattaforma di e-learning per tutta Italia. Per iscriverti e ricevere maggiori info visita il sito **www.lavorasulweb.it** o scrivi a **digitalschool@mondadori.it**

Castagne @ volontà

EVOCANO LE CAMMINATE NEI BOSCHI E I COLORI DELL'AUTUNNO E IN RETE SONO PROTAGONISTE DI RICETTE DOLCI E SALATE

di Barbara Roncarolo

PICI E CASTAGNE

«C'è un effetto estremamente terapeutico nel passeggiare per boschi, raccogliendo castagne... io da piccola le mangiavo crude» così Serena, prima di spiegare come preparare la minestra con lenticchie e castagne, ci porta alle atmosfere dell'autunno. Il suo **piciecastagne.it** è il giusto mix tra racconti e piatti e, naturalmente, non poteva mancare una serie notevole di ricette a base di castagne.





UNA PIGRA IN CUCINA

I suoi gnocchi di castagne sono molto appetitosi e sono senza glutine. Tiziana li ha scelti perché sono un primo piatto autunnale che le ricorda i piccoli ristorantini di montagna. Sul suo **unapigraincucina.com** si trovano questa e molte altre ricette ghiotte.



PixeLicious
RICETTE E APPUNTI DI VITA DI SARA

PIXELICIOUS

Per Sara (**pixelicious.it**) le castagne sono un ingrediente prezioso e spesso ne usa la farina. I suoi dessert, tutti rigorosamente dolcificati solo con fruttosio o succo d'agave, sono golosissimi. Da provare le praline di castagne (foto).



Kitty's Kitchen

BLOGGER BLOGGER

L'autunno è il periodo migliore per sfornare soffici torte, parola di Elisa. E su **kittyskitchen.it**, tra le molte ricette (specie dolci) ben fotografate, attirano i financier (foto) con castagne, uva e avena.

Budino di quinoa al cardamomo

QUESTO DESSERT È UNA VERA SORPRESA PER IL PALATO. LA SUA RUSTICA CREMOSITÀ, PUNTEGGIATA DA TENERI GRANELLINI, CONQUISTERÀ ANCHE I PIÙ ESIGENTI. ED È PRIVO DI GLUTINE

ospite nella nostra cucina Chiara Patracchini,
a cura di Mariateresa Carlucci,
foto di Michele Tabozzi





1



2



3



INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di quinoa -1 l di latte - 70 g di zucchero di canna - 1 limone non trattato - 8 semi di cardamomo - 30 g di pinoli - 70 g di uvetta - 50 ml di rum
per la salsa: - 2 tuorli - 15 g di zucchero - 125 ml di panna fresca - 1 baccello di vaniglia - 5 g di caffè solubile
per guarnire: 6 alchechengi

● **1** Mettete l'uvetta in una ciotolina, copritela con il rum e lasciatela ammorbidire. ● **2** Portate a ebollizione il latte in un pentolino con lo zucchero, la scorza di limone intera e i semi di cardamomo e lasciate sobbollire per 15 minuti, facendo attenzione che non fuoriesca. Filtrate il latte per eliminare i semi e la scorzetta. ● **3** Cuocete la quinoa in una pentola piena d'acqua bollente per 15 minuti, scolatela bene, unitela al latte insieme all'uvetta scolata e strizzata e ai pinoli e proseguite la cottura a fuoco basso per 10 minuti, mescolando ogni tanto, finché avrà assorbito il latte e avrete ottenuto un composto cremoso. ● **4** Lasciatelo raffreddare in frigorifero, trasferitelo in 6 ciotoline individuali, copritele con pellicola per alimenti e tenetele in frigorifero fino al momento di servire. ● **5** Preparate la salsa. Sbattete leggermente i tuorli in una ciotola con una frusta insieme allo zucchero, mettete a bollire la panna in un pentolino con i semini della vaniglia, scioglietevi il caffè, filtratela, versatela nel composto preparato e cuocete la salsa a bagnomaria finché arriva alla temperatura di 82°. ● **6** Toglietela dal fuoco e fatela raffreddare in una vaschetta con il ghiaccio, mescolandola con un cucchiaio di legno per evitare la formazione della pellicola superficiale. Tenetela in frigorifero fino al momento dell'utilizzo. Prima di servire, guarnite ogni ciotolina di budino con un alchechengi tagliato a spicchietti e accompagnate con la salsa a parte.

FACILISSIMA ● **Preparazione: 30 minuti + riposo** ● **Cottura: 50 minuti**

UN DESSERT SANO E GENUINO
Chiara Patracchini (pasticciere al ristorante **La Credenza** di San Maurizio Canavese, Torino) ha conosciuto la quinoa, uno pseudocereale andino, grazie alla sua amica e collega venezuelana Cristel, vincitrice del campionato mondiale della pasticceria gluten free di Rimini dell'anno scorso. E visto che, oltre a essere ottima per fare zuppe, insalate, pane e polpette è perfetta anche per preparare dolci, ha voluto realizzare questo budino sano, genuino e senza glutine, ideale per questa stagione. Potete trovare facilmente la quinoa anche al supermercato, oltre che nei negozi specializzati e online. I chicchi, simili a quelli di grano, hanno un sapore delicato che ricorda un po' il riso, con un leggero retrogusto di nocciola.



4



5



6



Mortadella Bologna

IRRESISTIBILE NEL PANINO, È SQUISITA ANCHE IN PIATTI TRADIZIONALI O CREATIVI

di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi, ricetta di Livia Sala, scelta del vino di Sandro Sangiorgi

Mortadella o Bologna? Il popolare salume emiliano si identifica a tal punto con la sua città che molti lo chiamano semplicemente Bologna. Ma se parliamo di prodotto Igp, realizzato secondo il disciplinare, allora il nome corretto è mortadella Bologna. Una denominazione che sottolinea il legame con il territorio ma anche il rispetto della ricetta tradizionale che, come afferma il presidente del consorzio Corradino Marconi, ha origini antiche. Se già in epoca romana si producevano insaccati nella zona, è del 1661 il primo "disciplinare" ante litteram della mortadella: un bando emanato a Bologna dal cardinale Girolamo Farnese, che ne regolamentava ingredienti (niente carne bovina) e caratteristiche.

> *segue a pag. 110*



ROTOLO DI PANE, MORTADELLA BOLOGNA E GRUYÈRE CON RUCOLA

PER 4 PERSONE
200 g di pasta da pane - 150 g di mortadella Bologna - 60 g di rucola - 1/2 porro - 100 g di gruyère - olio extravergine d'oliva - farina per il piano di lavoro - sale - pepe

● **1** Pulite il porro, affettatelo e fatelo stufare con poco olio, un pizzico di sale e 2 cucchiai di acqua.
● **2** Stendete la pasta da pane sul piano infarinato, formando un rettangolo di circa 20x30 cm.
● **3** Distribuite sulla pasta, lasciando liberi i due lati corti e uno lungo, la rucola spezzettata, la mortadella, il porro, il gruyère grattugiato e una macinata di pepe.
● **4** Arrotolate la pasta, partendo dal lato lungo farcito, e sigillate le estremità pizzicandole.
● **5** Trasferite il rotolo su una placca e conditelo con un filo di olio e un pizzico di sale in superficie. Cuocetelo nel forno già caldo a 180° per 25 minuti. Sfornate il rotolo e lasciatelo intiepidire un poco prima di servire.

FACILE ● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 25 minuti** ● **450 cal/porzione**

segue da pag. 109

Oggi la mortadella è prodotta su larga scala, con tecnologie industriali. «Ma la ricetta» dice Corradino Marconi «si è mantenuta fedele alla tradizione: carni suine magre, ricavate dalla muscolatura striata (spalla, coscia), e grasso cubettato, quello duro di gola, per i lardelli. La carne viene triturata finemente, condita con sale, pepe, altre spezie e aromi (la ricetta varia a seconda del produttore) e insaccata in budelli naturali o sintetici. Segue la cottura in forni ad aria secca: ecco perché la mortadella, a differenza dei salumi crudi, contiene pochi conservanti e ha una lunga durata. I pistacchi? A Bologna i puristi non li amano, sono più richiesti al Centro-Sud».

Dai tortellini al gelato

Fetta rosa e vellutata; aroma intenso e fragrante; gusto pieno ma delicato. La mortadella, terzo salume più consumato in Italia, è in fase di riscoperta: da povera (il panino imbottito è uno street food eccellente ma economico), è diventata gourmand e ha conquistato anche gli chef. «Senza nulla togliere ai piatti tradizionali della cucina bolognese che da secoli utilizza la mortadella come insaporitore» dice lo chef Max Poggi del ristorante Al Cambio (Bologna). La troviamo nel ripieno dei tortellini, in polpette e polpettoni, nella galantina. Io la propongo in uno sformatino di patate, parmigiano e panna, servito con salsa al parmigiano». Qualcosa di più insolito? L'accostamento con i crostacei di Aurora Mazzucchelli, altra chef emiliana, del ristorante Marconi (Sasso Marconi).«Uso la mortadella da sempre, fa parte della cucina emiliana sia in purezza sia per farce e ripieni. Un prodotto che ho modernizzato nella forma e nella consistenza, come nel piatto "salsa di mortadella (con lo yogurt), gambero rosso e piselli". Invece in estate proponiamo come aperitivo e finger food anche il gelato di mortadella, un gusto interessante molto apprezzato».

BERE GIUSTO
Bologna è circondata da colline vitate con una vocazione a fare vini leggiadri, come il Pignoletto, spesso reso frizzante dalla fermentazione spontanea in bottiglia. Il bianco emiliano si sposa alla mortadella sia da sola o nel panino, sia quando è al centro di una ricetta come il rotolo, dove custodisce l'equilibrio tra la generosità dei grassi, la sapidità delle proteine e la tenerezza dolce amara dei vegetali.





Radio Italia
RADIO UFFICIALE
Con un po' di dolcezza
è tutta un'altra storia.
Bake Off Italia
Tutti i Venerdì alle 21.10
su Real Time, canale 31
Real Time™
Canale 31
BAKEOFFITALIA.REALTIMETV.IT
#BAKEOFFITALIA
SCARICA LA APP
play
BAKE OFF ITALIA
dolci in forno

SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



BACI PERUGINA FONDENTISSIMO 70%

Nasce in edizione limitata Baci Perugina Fondentissimo 70% con copertura di cioccolato fondente al 70% e crema con semi di cacao che sostituisce il classico ripieno di crema di gianduia.



ALPENYOGURT VIPITENO

Alpenyogurt Vipiteno è uno yogurt di latte intero con fermenti lattici vivi e senza glutine, vellutato e cremoso che racchiude tutta la bontà del latte di montagna appena munto. Disponibile nella versione bianco magro e in sei varianti di gusto: bianco intero, caffè, fragola, frutti di bosco, limone, miele.



RAGÙ DI SOIA BIFFI

Preparato secondo la tradizionale ricetta bolognese, ma rivisitato in chiave naturale, il Ragù di soia 100% vegetale Biffi è una salsa sana e gustosa, ideale per condire la pasta e il riso.



INFUSI BONOMELLI

Uva Nera e Fragola, Lampone e Ribes Rosso, Ananas e Pesca, Papaya e Arancia, Limone e Olivello: cinque esclusive miscele che racchiudono tutto il gusto ed il profumo della frutta in cinque colori. Gli Infusi alla frutta Bonomelli, naturalmente dolci, sono 100% naturali.



SALSE MUTTI

Le nuove ricette Salsa Classica e Salsa Decisa si aggiungono alla Salsa Datterini. Tre prodotti a base di pomodoro italiano, preparati con pochi e semplici ingredienti lavorati secondo la migliore tradizione culinaria.



DA PROBIOS "ALTRICEREALI"

Grazie a nuove tecniche produttive e ad una filiera scrupolosamente controllata, Probios amplia la sua gamma "Altri cereali" con una serie di specialità per la colazione tutte gluten free.



"PER ME UNA BIRRA"

È nata "Per me una birra", web app AssoBirra dove si trovano 50 ricette della cucina contemporanea accompagnate da un calice della birra giusta, con commento nutrizionale e indicazione delle calorie dell'abbinamento. www.permeunabirra.it



VERDURE ALTO ADIGE

Buone e nutrienti, le Verdure a Marchio di Qualità Alto Adige sviluppano un sapore inconfondibile grazie alla posizione, alla particolarità del clima e ai terreni fertili.
L'autunno altoatesino porta in tavola il cavolfiore, il cavolo cappuccio e i crauti.



SEITAN TONNÉ SOJASUN

Sojasun lancia il nuovo piatto pronto Seitan Tonné: tenere fettine di seitan arricchite da una delicata salsa ai capperi, ideali come antipasto o come secondo veloce. Povero di grassi, ricco di proteine vegetali e privo di lattosio è ideale per i vegani e per coloro che amano ricette nuove, sane e 100% vegetali.



MEGGLE BURRO CON TARTUFO

Il burro con tartufo Meggle è una specialità gastronomica realizzata con burro di primissima qualità e vere scaglie di tartufo italiano nero originario dell'Umbria.
Da oggi la nuova ricetta con ancora più tartufo.



RISO BIOLOGICO ALCE NERO

I risi Alce Nero sono raccolti in Piemonte e Lombardia sui terreni coltivati in agricoltura biologica e con grande attenzione nella selezione delle varietà da coltivare, tutte a stelo lungo e con apparato radicale profondo. La gamma Alce Nero comprende diverse tipologie di riso: Arborio, Baldo, integrale, Nerone e Rosa Marchetti.



TROPICAL BIO ERIDANIA

Eridania lancia Tropical Bio, zucchero di pura canna prodotto nelle migliori piantagioni del Sud America, certificato secondo i principi dell'agricoltura biologica. Perfetto per dolcificare bevande fredde e calde e come ingrediente nella preparazione di dolci.



SIR WINSTON TEA

Tè verde deteinato al mirtillo, ha tutte le proprietà benefiche del tè verde unite ai benefici del mirtillo. Perfetto per aiutare le difese immunitarie ad affrontare la stagione fredda.



FIOCCHI DI LATTE EXQUISA

Con solo il 3% di grassi e un ridotto contenuto calorico, i Fiocchi di latte con Yogurt Exquisa sono l'alimento indicato per un'alimentazione sana e leggera.
Sono ideali sia nelle ricette salate che dolci.



CANEDERLI KOCH

I canederli Koch sono gli unici canederli surgelati con il Marchio di Qualità Alto Adige, che ne garantisce la provenienza regionale e l'alta qualità. Disponibili nelle versioni con Formaggio dell'Alto Adige e con Speck Alto Adige IGP.



OLIO DOP RIVIERA LIGURE

Cerca il collarino giallo del Consorzio di Tutela, garanzia di origine ligure e qualità certificata.
Un olio delicato, leggero, dolce. Ottimo sul pesce e condimento insostituibile nella cucina italiana e nelle soluzioni per la cucina fusion.
E così, come il sole della Liguria: tutto l'anno.



PIZZA FANTASTICA LIDL

La prima pizza creata su Facebook è ora in vendita in tutti gli oltre 570 punti vendita dell'insegna. Tra giugno e luglio sono state create oltre 10.000 pizze e successivamente gli utenti hanno votato la loro pizza preferita che è risultata la "Gorgonzola Dop con speck e noci". Eletta Pizza FANtastica 2015.



TOP YOGURT MIX STUFFER

Gusto, cremosità e leggerezza, queste le caratteristiche del nuovo Top yogurt magro bianco con muesli mix di Stuffer, uno yogurt fresco e goloso dedicato a chi è intollerante al lattosio. A base di latte scremato, senza conservanti né coloranti, con un croccante mix di muesli e cioccolato, è uno snack pratico e gustoso per tutti.

Matera, sassi celestiali

AGGRAPPATA A UNA VORAGINE, SCAVATA NEI SUOI ANFRATTI, SCATURITA DALLE SUE CAVERNE, LA CITTÀ LUCANA È UNA VISIONE MISTICA E SUBLIME. CHE SI FA PIÙ CONCRETA A TAVOLA CON SAPORI SCHIETTI E GENUINI

a cura di Daniela Falsitta, testi di Enrico Saravalle, foto di Nicoletta Valdisteno. Si ringrazia il ristorante La Talpa per le ricette e la realizzazione dei piatti







Il Parco Archeologico delle Chiese Rupestri di Matera visto dall'interno di una caverna preistorica. A destra, gradini e volte di un vicolo, la facciata della Cattedrale della Madonna della Bruna e di Sant'Eustachio e la chiesa di San Pietro Caveoso.

Villaggio troglodita e insediamento rupestre, roccaforte svevo-normanna, elegante città rinascimentale, folgorante capitale del barocco lucano. Tutto questo è Matera, città strana e maliarda che col fascino selvaggio e primitivo dei suoi Sassi, i rioni più antichi e suggestivi, si è guadagnata un posto d'onore nella World Heritage List dell'Unesco ed è pronta per diventare Capitale della Cultura 2019.
L'altopiano calcareo della Murgia sul quale è costruita sprofondò all'improvviso in uno spettacolare canyon, dalle pareti scoscese e ripide, al cui fondo scorre pigro un torrente. Proprio sul canyon si affacciano gli insediamenti rupestri di Sasso Caveoso, con le abitazioni ricavate nelle grotte, e di Sasso Barisano, dove è più facile trovare antichi palazzi e case eleganti che raccontano le diverse epoche della città. È uno spettacolo, quello dei Sassi, che non lascia indifferenti: bellezza rustica, complessità degli elementi, soluzioni geniali sono solo alcuni dei suoi ingredienti. Ecco, infatti, terrazze che cedono il posto a piazzette, tetti di abitazioni che diventano strade strette e tortuose, chiese scavate nella roccia che si allargano fino a diventare conventi. Una scenografia che al crepuscolo si trasforma in un enorme, stupendo presepe e che è stata utilizzata per film di culto, da "Il Vangelo secondo Matteo" a "The Passion" e "Ben Hur". È nei Sassi che si visitano gioielli dalla semplicità raffinata, come le chiese di Santa Maria de Idris decorata da affreschi bizantini, la barocca San Pietro Caveoso, le chiese della Madonna delle Virtù e di San Nicola dei Greci che ospitano, nelle navate di tufo, installazioni di artisti emergenti. Anche nella città "alta", gli edifici religiosi riassumono diverse stagioni architettoniche: si va dal Duomo romanico che domina i Sassi, alla gotica San Giovanni fino alla barocca Chiesa del Purgatorio, la cui facciata svolge il tema macabro del trionfo della morte.

> segue a pag. 117





PUREA DI FAVE CON CICORIELLA NEL PANE DI MATERA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di fave secche sgusciate - 500 g di cicoriella (cicoria selvatica) o scarola - olio extravergine d'oliva - 3 spicchio d'aglio - 1 pagnotta di Matera da circa 1 kg (o una pagnotta di semola di grano duro pugliese) - sale

● **1** Fate ammollare le fave per circa 12 ore, scolatele, sciacquatele sotto l'acqua corrente e mettetele a bollire coperte di acqua fredda aggiungendo 2 spicchi d'aglio sbucciati e tritati finemente. Coprite e fate cuocere a fiamma bassa per almeno 2 ore, schiumando di tanto in tanto. Se la preparazione asciugasse troppo, unite altra acqua bollente. Le fave si sfalderanno da sole quando saranno pronte. Aggiungete olio a filo e sale. Per rendere tutto più cremoso potete passare la purea con il frullatore a immersione.
● **2** Tagliate le radici della cicoria, lavatela più volte, lessatela in acqua bollente salata e scolatela quando sarà ben tenera. Fatela saltare nell'olio insieme allo spicchio d'aglio rimasto.
● **3** Dividete a metà la pagnotta nel senso della lunghezza, asportate un po' di mollica allo scopo di creare una rudimentale tazza con lo spazio necessario per sistemare uno strato di purea e uno strato di cicoria. Richiudete la pagnotta dopo aver guarnito con un filo d'olio crudo.

FACILE
● **Prep. 15 minuti + riposo** ● **Cottura 140 minuti**
● **700 cal/porzione**



ML&Partners

La qualità di sempre nel gusto che preferisci

Valsoia offre un'ampia gamma di bevande vegetali, buone e nutrienti, per te e per tutta la famiglia: **Gusto Morbido**, la nuova bontà per chi desidera un sapore più delicato, **Gusto Classico**, per chi apprezza il gusto naturale della soia e molte altre tutte da scoprire. Adatte a colazione o in qualsiasi momento della giornata. Per un'alimentazione sana, varia e piena di gusto.



Ogni giorno, Sì a Valsoia.

VALSOIA®

BONTA' e SALUTE

www.valsoia.it



La chiesa rupestre della Madonna delle Tre Porte. In basso, la casa grotta di Casalnuovo, una fedele ricostruzione di un'abitazione tipica dei Sassi dove, fino agli anni Cinquanta, gli uomini spesso convivevano con pecore e galline.

STRASCINATE CON CIME DI RAPA E PEPERONE CRUSCO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di strascinate - 300 g di cime di rapa - 1 spicchio d'aglio - 1 pizzico di peperoncino dolce macinato - 4 pezzi di peperone rosso essiccato - 100 g di mollica di pane rustico raffermo - olio extravergine d'oliva -sale

● **1** Mondate le cime di rapa, lessatele in acqua salata, scolatele e tenete da parte poca acqua di cottura.
● **2** Fate insaporire l'aglio sbucciato e il peperoncino in una padella con qualche cucchiaio d'olio. Dopo alcuni minuti aggiungete le cime di rapa. Bagnate con l'acqua conservata, fate evaporare e spegnete.
● **3** Lessate la pasta al dente in acqua bollente salata e fatela saltare nella padella con la verdura. Nel frattempo, fate rinvenire i peperoni in olio bollente finché saranno croccanti. Frullate la mollica e rosolatela con un filo d'olio mescolando finché è dorata. Suddividete le strascinate nei piatti, cospargete con i peperoni spezzettati e la mollica.

FACILE
● **Prep. 10 minuti** ● **Cottura 25 minuti** ● **500 cal/porzione**



> segue da pag. 115

L'arte nelle grotte

Il trekking urbano fa scoprire anche le abitazioni dell'antica nobiltà materana come Palazzo Lanfranchi e Palazzo Pomarici, ora sede dello splendido Musma, il Museo della scultura contemporanea che conserva opere di Baj e Cascella, Pomodoro e Greco, Tinguely e Duchamp, ma che già vale una visita per l'intricato sistema di cavità sotterranee dove quadri, sculture e installazioni compaiono nella penombra e tra le pieghe della terra. E poi ci sono i belvedere e le piazzette dalle quali si scoprono nuovi scorci dei Sassi e si intravede il dedalo di scalinate e viuzze che tagliano la città sottostante. Ma, volendo, non è ancora finita perché uscendo dal centro abitato si arriva al Parco Archeologico delle Chiese Rupestri. Queste chiese in miniatura vennero realizzate più di mille anni fa da monaci ed eremiti che vi ricavarono, proprio come negli edifici sacri più tradizionali, iconostasi, tabernacoli e absidi decorati con affreschi naïf e coloratissimi.

> segue a pag. 119





BACCALÀ ALLA LUCANA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di filetto di baccalà dissalato - 1 porro - 15 g di olive denocciolate - 10 g di capperi sotto sale - prezzemolo - 1 barattolo di pomodorini salsati (conserva locale) - olio extravergine d'oliva - pepe

● **1** Dissalate i capperi tenendoli a mollo 20 minuti nell'acqua fredda. Mondate il porro e tagliate a julienne la parte bianca. Fatela stufare a fuoco dolce in qualche cucchiaio d'olio, quindi unite il baccalà a tocchetti e rosolatelo da tutti i lati.
● **2** Aggiungete le olive e i capperi, fate cuocere per una decina di minuti a fuoco dolce e pepate.
● **3** Unite i pomodorini e continuate la cottura per 5 minuti Lavate e tritate il prezzemolo e, un momento prima di servire, spolverizzatelo sul pesce.

FACILE
● **Prep. 10 minuti + riposo** ● **Cottura 25 minuti** ● **210 cal/porz.**

> segue da pag. 117

Una tavola di colori

Semplici e rustici anche i piatti della cucina tradizionale di Matera&dintorni dove il rosso acceso dei peperoni cruschi si accompagna al giallo pallido della pasta tirata a mano, il verde delle cicorie selvatiche e dei cardoncelli contrasta con l'oro del gustoso pane locale, il bianco dei formaggi (pecorino e caciocavallo in primo piano) esalta le sfumature della salsiccia lucanica (chiamata così proprio perché nata in Lucania). In tavola arrivano preparazioni rustiche ed essenziali, per lo più figlie della tradizione contadina come la cialledda (pane raffermo bagnato nell'acqua e condito con olio di oliva, sale, pomodori ed erbe della Murgia), la crapiata (una zuppa a base di grano, cicerchie, ceci, lenticchie, fave e piselli), la pasta di casa preparata in diversi formati (orecchiette, bucce di mandorla, ferricelli…) e condita con quello che la stagione offre: cime di rapa, broccoli, funghi, legumi, pomodori, erbe della Murgia. Da provare anche la pasta di grano arso, testimonial dei tempi in cui si raccoglievano anche i chicchi di grano trovati nei campi dopo aver bruciato le stoppie. Il grano abbrustolito veniva macinato e usato per una pasta dal sentore di affumicato. Il pane, infine, ha una storia particolare in città. In passato pagnotte e filoni dovevano durare a lungo: ecco la necessità di una pezzatura "importante" (uno o due chili) e di una crosta croccante che ritardasse l'indurimento del pane. Si usavano, perciò, semole di grano duro e un lievito madre preparato mediante la fermentazione della frutta fresca. Nei panifici che appartengono al Consorzio di Tutela del Pane di Matera le tecniche sono ancora le stesse, la cottura è a legna e la forma è quella della tradizione: una sorta di cornetto che ricorda i profili della Murgia.



Il campanile della chiesa di San Pietro Barisano,del XIII secolo e, in lontananza, quello del Duomo. A destra, la magia dei Sassi in versione notturna.





A sinistra, installazione artistica nelle cisterne dell'hotel Corte San Pietro. Sotto, formaggi lucani della Latteria e, a destra, i timbri per marchiare il pane, un tempo usati per riconoscere la propria forma nel forno comune.





CROSTATA DI RICOTTA E CONFETTURA DI MELE COTOGNE

PER 8 PERSONE
per la frolla: 200 g di farina + quella per lo stampo - 100 g di zucchero - 100 g di burro + quello per lo stampo - 2 tuorli d'uovo - 1 scorza di limone non trattato per la farcia: 500 g di ricotta - 150 g di zucchero - 3 tuorli d'uovo - 250 g di confettura di mele cotogne

● **1** Mescolate farina e zucchero e disponeteli a fontana. Al centro mettete il burro ridotto a pezzetti, i tuorli e la scorza grattugiata. Lavorate velocemente, formate una palla, avvolgetela con la pellicola e trasferitela in frigo per un'ora.
● **2** Imburrate il fondo di uno stampo da crostata e infarinatelo. Tirate la frolla fino a uno spessore di 3-4 mm e stendetela nella tortiera. Tenete da parte i ritagli di pasta per i decori. Versatevi sopra la confettura, livellate con un cucchiaio e rimettete in frigo.
● **3** Lavorate la ricotta con lo zucchero e i tuorli. Spalmate la crema sulla base, decorate la superficie con striscioline di pasta e infornate a 180° per 45 minuti. Se vi piace, aggiungete pezzetti di cotognata.

FACILE
● **Prep. 20 minuti** ● **Cottura 45 minuti** ● **495 cal/porzione**



TACCUINO DI VIAGGIO

RISTORANTE LA TALPA
Via Fiorentini 167
tel. 0935 335086
Ospitato in una delle tante grotte del Sasso Barisano, propone una cucina ruspante e del territorio.

HOTEL CORTE SAN PIETRO
Via Bruno Buozzi 97b
www.cortesanpietro.it
Le camere sono ricavate in grotte sottoposte a un restauro filologicamente corretto sebbene estremamente raffinato.

L'ABBONDANZA LUCANA
Via Buozzi 11,
tel. 0835 334574
Aperto un paio d'anni fa ha scalato le classifiche grazie all'esperto chef e titolare Francesco Abbondanza e a una superba cialledda arricchita da stracciatella.

DON MATTEO
Piazza Duomo 14,
tel. 0835 344145
Cucina che spazia dalle suggestioni del territorio a creazioni innovative.

SAPORI DEI SASSI
Via Buozzi 9
Dal pezzente (salsiccia di parti meno nobili del maiale) al grano arso, dai ceci neri ai peperoni essiccati.

LA LATTERIA
Via Duni 2
Selezione di golosità tra cui pecorino di Moliterno, il caciocavallo di Podolica, la lucanica e i capocolli.

PANIFICI
P.zza S. Francesco 13
e p.zza Vittorio Veneto 4
Il pane di Matera preparato con farina di grano duro e lievito naturale è speciale.

EMANUELE MANCINI
via Buozzi 87
Il fascino antico dell'artigianato di legno: imperdibili i timbri per personalizzare il pane con le proprie iniziali.

CASA NOHA
Recinto Cavone 9
Racconto filmatodella storia della città, dalle origini ai nostri giorni.

SASSI E MURGIA
www.sassiemurgia.com
Per la scoperta dei Sassi e del Parco della Murgia Materana con guide super-competenti.


Eccola! Dal leader della ceramica
la padella che aspettavi.
Acquista una padella, subito uno sconto del 10%
su un altro prodotto cucina di Kyocera.
Scopri i negozi che aderiscono all’iniziativa
info@home-more.it - tel. 041 959.616
Sconto non applicabile alle padelle e ad altri prodotti in promo.
www.home-more.it
KYOCERA
ishiba



La zucca

I PREZIOSI CONSIGLI PER SCEGLIERE, TRA LE TANTE VARIETÀ CHE OFFRE IL MERCATO, LE PIÙ VERSATILI IN CUCINA. PER PREPARARE RIPIENI, CONTORNI E PRIMI PIATTI A REGOLA D'ARTE

Di Miriam Ferrari, in cucina Livia Sala, foto Maurizio Lodi, styling Laura Cereda







LE MIGLIORI IN CUCINA

- La classica zucca mantovana (foto 1): ha buccia grigio-verde e forma a turbante.
- La zucca "violina" (foto 2), chiamata così perché simile alla custodia di un violino; la buccia può essere bitorzoluta o liscia.
- La "Delica" (foto 3) dalla buccia verde-marrone con leggere solcature.

Tutte hanno polpa compatta, dal gusto dolce e gradevole.

PREPARARE LA ZUCCA

- **1** Tagliatela a metà con un pesante coltello o una mannaietta, aiutandovi eventualmente con un pestacarne per incidere più agevolmente la buccia.
- **2** Asportate con un grosso cucchiaio i semi e i filamenti interni.
- **3** Per sbucciarla dividete la zucca a spicchi, appoggiate ogni spicchio su un tagliere e tagliate via la buccia rasente la polpa.













TAGLI A SCELTA

- **1** Per la cottura in forno: tagliate a fettine ogni spicchio di zucca, appoggiatele sulla placca foderata con un foglio di alluminio e cuocete in forno a 180° per 15-20 minuti.
- **2** Per la cottura in padella: potete tagliare la polpa a tocchetti o a palline usando l'apposito scavino.
- **3** Per la frittura: tagliate la polpa prima a grosse fette, poi a bastoncini.





GRATIN DI ZUCCA E CIPOLLE
● **1**Tagliate a fettine 500 g di polpa di zucca e friggetele in abbondante olio ben caldo; appena dorate scolatele su carta assorbente. Affettate 2 cipolle rosse, mettetele in un tegame con un filo di olio e un rametto di salvia, coprite il recipiente e lasciate sfufare le cipolle finché sono morbide. Tagliate a fettine 200 g di caciocavallo.
● **2** Alternate in 4 pirofiline la zucca, le cipolle e il caciocavallo, spolverizzate di grana padano grattugiato, irrorate con un filo di olio e fate gratinare in forno a 200° per 8-10 minuti.

BIGNOLE DI ZUCCA ALL'UVETTA
● **1** Tagliate a pezzi 1 kg di zucca, mettetela su una placca foderata con carta da forno e cuocetela in forno a 180° per 25-30 minuti, finché è morbida; staccate la buccia e passate la polpa al setaccio. Mescolatevi 100 g di farina bianca, 50 g di uvetta, 1 bustina di lievito per dolci, 2 cucchiai di zucchero, la scorza grattugiata di 1 limone non trattato.
● **2** Raccogliete il composto con un cucchiaino e, usando un secondo cucchiaino, fatelo scendere in abbondante olio ben caldo; scolate le bignole appena dorate e servitele spolverizzate di zucchero.









RISOTTO IN GIALLO AL ROSMARINO
● **1** Fate soffriggere 2 scalogni tritati con 30 g di burro e 1 rametto di rosmarino intero, che eliminerete; unite 200 g di polpa di zucca a dadini e fateli insaporire, quindi aggiungete 300 g di riso. Fate rosolare il tutto, bagnate con un bicchierino di sherry, versate un mestolo di brodo bollente e continuate la cottura unendo man mano altro brodo.
● **2** Tritate la scorza di un limone non trattato con una manciatina di aghi di rosmarino. A cottura ultimata mantecate il risotto con una noce di burro e profumatelo con il trito aromatico.

LE DOSI SONO PER 4 PERSONE

DECORI ORTOLANI

Per un segnaposto o un coreografico centrotavola si trovano in vendita le minizucche ornamentali, come la "turban", caratterizzata da un cappello di colori diversi o "la baby boo" dalla forma costoluta. Le piccole dimensioni sono importanti se queste zucche si vogliono conservare a lungo: contenendo poca acqua, infatti, è più facile che non marciscano o non formino muffe.

Per procedere all'essiccazione gli esperti consigliano di appenderle a un filo dalla parte del picciolo e lasciarle esposte all'aria, lontano dalla luce diretta del sole, per una settimana, poi riporle in luogo fresco e buio per almeno un mese, rigirandole spesso, fino a quando, agitandole, si avverte il rumore dei semi rimbombare all'interno. A questo punto si possono dipingere o decorare a piacere.





NEL PROSSIMO NUMERO: I CAVOLI

“Oca, castagne e vino, lascia tutto per San Martino”

UN’ANTICA TRADIZIONE POPOLARE DISEGNA UN ITINERARIO DI BORGO IN BORGO PER CELEBRARE I PRODOTTI DI STAGIONE

servizio di Paola Mancuso, ricette di Claudia Compagni, styling di Stefania Aledi, foto di Felice Scoccimarro











Le locandine delle passate edizioni della festa di San Martino a Pordenone, Santarcangelo di Romagna (Rimini) e Corigliano Calabro (Cosenza).



Carpaccio cotto d'oca

pag. 130

Tutti pazzi per le sagre: sette italiani su dieci, nell'estate scorsa, hanno partecipato a feste di paese lungo tutta la Penisola. Lo dice un'analisi della Coldiretti/Ixè, che conferma come questa tendenza nasca dall'esigenza di ristabilire un rapporto diretto con il cibo e le sue tradizioni. Le sagre che festeggiano i prodotti locali si concentrano nelle stagioni in cui si ricordano antichi riti agricoli. Come l'autunno, che regala specialità di stagione come funghi e tartufi, ma anche frutti della terra meno pregiati, dalle castagne alla zucca, senza parlare di olio e vino novelli. E proprio la svinatura (cioè, la separazione del vino dalle vinacce) veniva fatta l'11 novembre, il giorno di San Martino, che un tempo segnava anche la fine dell'annata agricola: una grande festa, insomma, accompagnata da mercati per lo scambio dei prodotti, che ancora oggi sopravvive in una miriade di borghi con kermesse enogastronomiche.

> segue a pag. 129

I bicchieri di tutto il servizio sono di Bormioli Rocco. Indirizzo a pagina 6



la Scuola di Cucina
sale&pepe
SCOPRI IL TUO TALENTO IN CUCINA CON LA NUOVA SCUOLA DI SALE&PEPE
È nata la NUOVA scuola di cucina di Sale&Pepe,
Da ca' puccino in Piazza Diaz 5, a Milano,
a pochi passi dal Duomo.
Una location speciale, dove cucini tu!
Aperta 7 giorni su 7
Postazioni di lavoro attive
Sede tecnologica e dal design contemporaneo
Cucina altamente attrezzata
Tanti nuovi corsi e attività
Lezioni private o di gruppo
Percorsi enogastronomici
Eventi aziendali
Feste private e di compleanno
Degustazione finale dei piatti preparati, abbinati ai vini biologici Ciù Ciù.
Per info e prenotazioni www.scuoladicucina.it
oppure chiama il numero 02.75423300
Seguici anche su #TalentoInCucina
IN COLLABORAZIONE CON
Arclinea
ca' puccino
NEFF
SPONSOR UFFICIALI
PHILIPS
Emilia
Zaini
insal'arte
Due Vittorie
Saeco
Virgilio
Sambonet
Barilla
Chini
Molino Grassi
MONDADORI



Spianata
pag. 130

> segue da pag. 127

Con le sue dieci zone Doc, il Friuli Venezia Giulia è terra di grandi vini. Non meraviglia, quindi, che la festa di San Martino qui sia profondamente radicata. A Prosecco (Trieste) il vino nuovo viene portato in trionfo su un carro trainato da cavalli e le aziende vitivinicole locali offrono in degustazione i loro nettari, mentre a Latisana (Udine) si beve il vino novello con caldarroste e piatti a base di zucca. La regina delle sagre, però, è la carne d'oca, che "matura" proprio tra novembre e dicembre "pingua e festosa", come direbbe l'Artusi. Si può assaggiare a Pordenone insieme ad altre specialità (come il muset, insaccato simile al cotechino), a Torreano (Udine) dove viene organizzata una cena a tema, a Lavariano (Udine) nei due giorni della sagra tutta dedicata al pennuto e al vin novello.

Di sapore squisitamente popolare è la festa di San Martino che ricorre a Santarcangelo di Romagna, che qui prende il nome di "festa dei becchi" (ovvero, dei cornuti), a ricordare, con un po' di malizia, che in passato la cittadina – oggi "città slow del buon vivere" - era uno dei mercati di bestiame più importanti d'Italia. Due sono i momenti "clou" della festa: la sagra nazionale dei cantastorie e il palio della piada (la piadina), che qui viene farcita con salsiccia di mora romagnola e cipolla locale.
A Corigliano Calabro (Cosenza) un percorso goloso porta all'interno della fortezza aragonese, con punti di degustazione di prodotti tipici abbinati al vino novello: pasta fatta con il ferretto con ragù di castrato e ricotta dura grattugiata, salumi e mozzarelle preparate dal casaro direttamente sul posto.



Cullurielli salati

CARPACCIO COTTO D'OCA (FRIULI VENEZIA GIULIA)

PER 4 PERSONE
2 petti d'oca - 300 g di champignon - 4 rametti di ribes rosso - 80 g di formaggio ubriaco - 1 limone - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

● **1** Salate i petti d'oca e insaporiteli con una macinata di pepe. Pulite gli champignon: eliminate la parte terrosa, lavateli, tagliateli a fettine e man mano che sono pronti immergeteli in acqua acidulata con il succo del limone.
● **2** Scaldate una padella antiaderente, adagiatevi i petti d'oca con la parte della pelle rivolta verso il basso, cuoceteli su fiamma vivace per una decina di minuti, girateli e proseguite la cottura su fiamma moderata per 15 minuti. Trasferiteli in un piatto, ponetevi sopra un tagliere con un peso e lasciateli raffreddare.
● **3** Sciacquate e asciugate il ribes e sgranatelo. Scolate e asciugate i funghi. Riducete il formaggio a scagliette. Tagliate i petti d'oca a fettine sottilissime, disponeteli nei piatti con gli altri ingredienti e condite il carpaccio con 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, una presa di sale e una macinata di pepe.

MEDIA
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 25 minuti** ● **760 cal/porzione**

SPIANATA (EMILIA ROMAGNA)

PER 4 PERSONE
500 g di farina - 1,5 dl di latte - 15 g di lievito di birra fresco - 30 g di strutto - 1 cucchiaino di zucchero - 1 rametto di rosmarino - olio extravergine d'oliva - sale

● Setacciate la farina sulla spianatoia disponendola a fontana; sbriciolatevi al centro il lievito, unite lo zucchero e lo strutto, versate il latte miscelato con 1,5 dl d'acqua e impastate gli ingredienti, partendo dal centro.
● **2** Quando il lievito è amalgamato con la farina unite 10 g di sale e impastate per 10 minuti. Trasferite l'impasto in una ciotola, copritelo con pellicola e lasciate lievitare per 1 ora e 30 minuti in un luogo tiepido.
● **3** Sgonfiate leggermente l'impasto senza lavorarlo, stendetelo in una teglia rivestita con carta da forno e spennellate la superficie con 2 cucchiai d'acqua miscelati con 2 cucchiai d'olio. Cospargetela con un pizzico di sale grosso e gli aghi del rosmarino e cuocete nel forno già caldo a 250° (o al massimo della temperatura consentita) per 15-20 minuti. Servite la spianata tiepida o fredda, come accompagnamento a salumi.

MEDIA
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 20 minuti** ● **560 cal/porzione**

CULLURIELLI SALATI (CALABRIA)

PER 4 PERSONE
500 g di farina - 200 g di patate - 10 g di lievito di birra - 1 cucchiaino di zucchero - 1 dozzina di filetti d'acciuga sott'olio - olio di semi di arachide - sale

● **1** Lavate le patate, immergetele in una casseruola d'acqua fredda e lessatele per circa 30 minuti. Scolatele, pelatele e riducetele in purea con uno schiacciapatate.
● **2** Disponete la farina a fontana sulla spianatoia, mettetevi al centro il lievito sbriciolato, il passato di patate tiepido, lo zucchero e 2 dl scarsi d'acqua tiepida; lavorate gli ingredienti per qualche minuto. Unite una presa di sale e impastate per 10 minuti. Trasferite l'impasto in una ciotola, copritelo con pellicola e lasciatelo lievitare per 1 ora e mezza.
● **3** Sgonfiate leggermente l'impasto senza lavorarlo, prelevate tanti panetti di circa 80 g, disponeteli sulla spianatoia, copriteli a campana con più fogli di aluminio e lasciateli lievitare per altri 30 minuti. Quindi, formate tanti cordoncini (20 cm circa di lunghezza), disponete al centro di ognuno 1 filetto d'acciuga, chiudetelo nella pasta e formate le ciambelline. Friggetele poche alla volta in abbondante olio ben caldo, 2 minuti circa per parte, scolatele e servite.

MEDIA
● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura 1 ora** ● **590 cal/porzione**

INFO:

FRIULI VENEZIA GIULIA
www.prolocopordenone.it
www.ocaevinonovello.it
www.torreano.net

EMILIA ROMAGNA
tel. 0541624270 (Proloco Santarcangelo di Romagna)

CALABRIA
tel. 098381635 (Castello Ducale di Corigliano Calabro)

I PROFESSIONISTI DEL TAGLIO IN CUCINA

Il set di coltelli e accessori rivestiti in ceramica

Utili, resistenti, colorati e di design: scopri la nuova linea di coltelli e accessori professionali ideali per tagliare, sfilettare e affettare. La lama in acciaio con rivestimento anticorrosivo in ceramica garantisce un taglio preciso. La maneggevolezza e l'ergonomicità dell'impugnatura ne permettono un utilizzo semplice e veloce. Collezionali tutti!

3ª uscita / Dal 20 novembre

Coltello per sfilettare

(Lama 20 cm)



+ Attrezzo squama pesce

(Lama 9 cm)



Ideali per squamare con facilità e sfilettare con precisione ogni tipo di pesce.

* Prezzo rivista esclusa.

4ª uscita / 19 dicembre
COLTELLO FORMAGGI TENERI
+
2 COLTELLINI FORMAGGI DURI





Ogni uscita a soli € 7,99*

IN EDICOLA CON

sale&pepe

MONDADORI

Su mondadoriperte.it trovi tutte le informazioni sulle iniziative in edicola e per l'acquisto degli arretrati.

Fish molee

IN KERALA, NEL SUD DELL'INDIA, IL LATTE DI COCCO È UN ALIMENTO SACRO. E, INSIEME ALLE FOGLIE DI CURRY CREA QUESTA FACILE E GUSTOSISSIMA RICETTA DI PESCE

a cura di Daniela Falsitta, testi e ricetta di Vittorio Castellani, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi



Il fish molee rappresenta una delle ricette più appetitose del Kerala, lo Stato sudorientale dell'India regno di mangrovie, canali e floreste pluviali. L'originalità di questa ricetta risiede tutta nel mix di sapori originato dalla miscela di spezie (o masala), che si coniuga con il dolce del latte di cocco. L'abbinamento verdure, pesce, latte di cocco lo troviamo in molte ricette del Sudest Asiatico (dalla Thailandia all'Indonesia), ma anche in Africa (Tanzania e Kenia), in Sud America, (a Santo Domingo e nella cucina afro-brasiliana di Bahia) e persino nelle sperdute isole del Pacifico. Nel sud dell'India, però, il latte di cocco è considerato un alimento sacro, proprio come il latte vaccino per gli induisti del nord. Dalla pianta del cocco si ricava di tutto: coperture per i tetti delle capanne, mestoli, ciotole, monili.

> *segue a pag. 134*



Nella pagina precedente, piatto di Maisons du Monde. Indirizzi a pagina 6

CURRY: FOGLIE O MISCELA?

Sugli scaffali dei supermercati diversi flaconi sono venduti con la denominazione generica di curry. In alcuni casi viene specificato il tipo di mix con l'indicazione della regione, come nel caso del Madras Curry, mentre altre volte troviamo indicata la concentrazione di peperoncino come nel caso dell'hot curry. Ma che cos'è esattamente un curry? Con questo termine gli inglesi classificarono un gran numero di miscele di spezie che in India vengono chiamate masala. Una di queste era particolarmente apprezzata per la fragranza delle foglie. Era il "carì masala", ribattezzato dagli inglesi curry, con una semplice traslitterazione. Oggi, nei negozi di prodotti indiani delle nostre città le foglie di carì si possono trovare anche da sole: fresche o essiccate. E si possono usare per comporre svariate miscele, profumare l'olio, le zuppe, le salse.

FISH MOLEE (FILETTO DI PESCE ALLE FOGLIE DI CURRY E MASALA DI SPEZIE)

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g di filetti di pesce tipo merluzzo o palombo - 1 lattina di latte di cocco - 1 grosso pomodoro maturo - 80 g di cipolla - 1 radice di zenzero fresco di circa 3 cm - 4 spicchi d'aglio - 5 g di peperoncino - 4 foglie di curry - 1/2 cucchiaino di curcuma - 1/2 cucchiaino di semi di senape - 1/2 cucchiaino di fieno greco (reperibile nei negozi etnici o nelle erboristerie) - olio di semi - sale

● **1** In una padella fate scaldare dell'olio di semi e versatevi i semi di senape. Appena iniziano a scoppiettare, aggiungete il fieno greco e fate dorare, quindi unite anche le foglie di curry intere, il peperoncino, il pomodoro spellato e tagliato a pezzi, la cipolla sbucciata e tagliata a julienne, lo zenzero a rondelle.
● **2** Spolverizzate la preparazione con la curcuma e unite i filetti di pesce, mescolandoli al sughetto delicatamente. Continuate a cuocere per 5-8 minuti a seconda dello spessore dei filetti.
● **3** Girate il pesce, bagnate con il latte di cocco, mescolate bene, regolate di sale e portate a termine la cottura facendo attenzione a non far addensare eccessivamente il sughetto. Servite in tavola il fish molee accompagnandolo, se vi piace, con riso lessato.

FACILE
● **Preparazione 5 minuti** ● **Cottura 15 minuti**
● **237 cal/porzione**

> segue da pag. 133

Dal suo frutto invece si ottengono il "siero", la farina e il latte utilizzati per la preparazione di pietanze dolci e salate. Il latte di cocco necessario per questa ricetta può essere acquistato già pronto in lattina, nei negozi di prodotti orientali. In alternativa potete produrlo da voi, procedendo in questo modo: private una noce di cocco della scorza legnosa, praticatevi un buco ed estraete l'acqua (che potete bere fredda, ma non va confusa con il latte di cocco), rompete la polpa a pezzi e grattugiatela. Coprite quindi a filo con acqua tiepida la polpa, lasciatela riposare a temperatura ambiente e strizzatela per estrarre quanto più liquido possibile. Il latte che ne ricaverete può essere impiegato immediatamente per la nostra ricetta oppure tenuto in frigo per qualche giorno, in un contenitore ben sigillato. Se conservate il latte di cocco in frigo noterete che la materia grassa si separerà dal "siero", depositandosi sul fondo. Otterrete così una margarina che si presta per cucinare i filetti di pesce, ma anche le verdure.


Gli attimi hanno bisogno di tempo.
C'è un vino capace di raccogliere tutte le sfumature migliori del suo territorio. Vestito di rosa, ricco di brezza, calore e vento, racconta tutta la sua passione per questa meravigliosa stagione.
Salice Salentino, il gusto è nel tempo.
photo: silvio bursomanno | neverbeforeitalia.it
"Salice e Primitivo, ambasciatori della Puglia di Qualità" - Programma Sviluppo Rurale 2007-2013 Fondo F.E.A.R.S. - ASSE 1 "Miglioramento della competitività del settore agricolo e forestale" - Misura 133 "Attività di informazione e promozione"/2015
REPUBBLICA ITALIANA
MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE ALIMENTARI E FORESTALI
REGIONE PUGLIA AREA POLITICHE PER LO SVILUPPO RURALE Servizio Agricoltura
FONDO EUROPEO AGRICOLO PER LO SVILUPPO RURALE "L'Europa investe nelle zone rurali"
PSR 2007-2013
PROGRAMMA SVILUPPO RURALE 2007-2013 FONDO F.E.A.R.S.
CANTINE DUE PALME
CANTINEDUEPALME.IT



Riflessi vermigli

UNA SELEZIONE DI CANTINE ECCELLENTI PER CINQUE ROSSI E UNA BOLLICINA ROSÉ, DA ABBINARE A PIATTI RICERCATI IN UNA SINFONIA DI SENTORI, PROFUMI E SAPORI

foto di Felice Scoccimarro/Alkèmia, ricette di Claudia Compagni, styling di Stefania Aledi, abbinamenti e commenti ai vini di Sandro Sangiorgi

IL VINO
Cabernet Sauvignon Marca Trevigiana Igt Colli del Soligo
Il Cabernet Sauvignon della Marca si distingue per la vocazione ad accostarsi al baccalà, che il pesce sotto sale di ricette di stampo mediterraneo o lo stoccafisso della tradizione vicentina. La versione Colli del Soligo ha una corposità agile, sostenuta da un'acidità moderata e da tannini appena accennati. Non matura in botti di rovere: ciò spiega la semplicità del profumo di frutti neri ed erbe. Nel caso della ricetta alle olive, è la sintesi con la nota vegetale del vino a inaugurare un incontro promettente, confermato dalla morbidezza del rosso trevigiano preziosa con la sapida delicatezza del baccalà. Da provare anche su tagliatelle con sugo di capriolo.



Baccalà alle olive con patate,
pag. 144

Colli del Soligo

È una realtà che, dal 1957 riunisce i produttori della zona a metà della "strada del vino bianco", tra Conegliano e Valdobbiadene nel trevigiano, incorniciata dalle ripide colline di origine vulcanica. La cooperativa è cresciuta fino a radunare gli attuali circa 660 soci: un gruppo di viticoltori accomunati dalla passione per il territorio. Il 75% dell'uva conferita è della varietà Glera.
Il resto è Pinot Grigio, Chardonnay, Merlot, Cabernet, Raboso e Pinot nero.
I rossi, in particolare, vengono prodotti nella zona del Montello. Con un'identità personale ben precisa, i vini Soligo sono il frutto della passione e dello spirito associativo che anima i soci, vero patrimonio della cooperativa.
● **www.collisoligo.com, tel. 0438 840092**

Bicchiere Riedel serie Veritas modello Cabernet Merlot, piatto Alessi, tovagliolo Society Limonta, casse vintage 100fa Milano.

Jermann

Un'avventura che ha inizio nel 1881 quando il capostipite e fondatore Anton arriva in Friuli Venezia Giulia, continuando l'attività vitivinicola in precedenza intrapresa in Austria e in Slovenia. È la prima pagina di una storia alla quale, dagli anni Settanta, Silvio Jermann aggiunge un tocco speciale, portando l'impresa ai vertici italiani e internazionali del settore. Qualità e forte legame con il territorio sono i punti di forza dell'azienda, con i suoi 160 ettari coltivati a vigneto. La cantina di Ruttars, a Dolegna del Collio, è il fiore all'occhiello di una realtà da cui nascono vini, bianchi e rossi, di alta gamma, fra cui eccellenze riconosciute a livello mondiale. Grazie anche all'attenzione costante agli elementi che fanno grande un vino: su tutte, l'amore per la terra, pietra miliare di questa perla del Collio.

● **www.jermann.it, tel. +39 0481 888080**



Crema di anacardi con sashimi di tonno,

pag. 144

Bicchiere Riedel serie Veritas modello New World Pinot Noir, posate Mepra, piatto Rina Menardi, bricco GioveLab, tovaglia e tovagliolo Society Limonta, piattini L'Arte nel Pozzo, complementi d'arredo 100Fa Milano.

IL VINO
Red Angel Jermann

Silvio Jermann ha iniziato a piantare Pinot Nero nei suoi vigneti, adagiati tra il Collio e l'Isonzo, quando in pochi credevano potesse dare soddisfazioni. Accortosi che il suo non era luogo da spumanti, Silvio Jermann ha immaginato il vitigno in una vinificazione in bianco, per poi arrivare a produrre un rosso compiuto, che s'insinua senza forzare poggiando lo sviluppo del sapore sulla sensazione sapida. Il corpo agile e la quasi assenza dei tannini lo rendono adatto a piatti dove convivono terra e mare, oltre che a ricette della cucina vegetariana d'impronta autunnale.



IL VINO
Vipra Rossa, Bigi, Umbria Igt
Caratterizzato da una netta prevalenza del vitigno Merlot, il Vipra Rossa si avvale anche della rusticità del Sangiovese e del sanguigno fervore del Montepulciano. Ma è la varietà di origine bordolese a delineare il profumo, con in evidenza le note di ciliegia nera e caffè, e il gusto così opulento e avvolgente. Il Vipra ha però un elemento in più che lo rende interessante: l'impronta delle colline umbre che rendono questo rosso adatto alla cucina di terra, soprattutto con ingredienti autunnali come il tartufo e i pinoli, e alla fibra tenera e succulenta del coniglio. La duttilità sarà utile anche sugli antipasti caldi della tradizione regionale umbra, arricchiti da un pecorino non troppo stagionato.

Lasagnette con ragù bianco di coniglio, tartufo e pinoli,
pag. 144

Casa Vinicola Bigi

Nel panorama vinicolo italiano esiste un binomio che identifica immediatamente un vino: dire Orvieto significa, infatti, parlare della splendida città murata, sorta su uno zoccolo di tufo per mano degli etruschi, ma anche del prestigioso vino bianco umbro. La storia moderna del vino Orvieto è strettamente legata alla nascita della Casa Vinicola Luigi Bigi nel 1880. Oggi nella sua cantina all'avanguardia, con sede a Ponte Giulio, si producono sia bianchi importanti che rossi, attingendo anche dai vigneti di proprietà, collocati nella zona più antica, quella della Doc Orvieto. Ai grandi bianchi come Orvieto Classico, Grechetto dell'Umbria ed Est! Est!! Est!!! e ai rossi a base Sangiovese, la Bigi affianca selezioni innovative come Vipra Rossa, lanciata sul mercato nel 2004.

● **www.cantinebigi.it, tel. 0763 315888**

Bicchiere Riedel serie Vinum XL modello Chianti, tovaglia e tovagliolo Society Limonta, sedia 100Fa Milano.

Colterenzio

Nasce dall'unione di 28 piccoli vignaioli che, nel 1960, hanno deciso di fondare la Cantina che oggi conta 300 viticoltori dell'Oltradige e della Bassa Atesina, in Alto Adige: produttori, con passione e professionalità, di uve sane e di qualità superiore, elemento imprescindibile per la produzione di grandi vini. Punto di partenza, il rispetto per l'ecosistema, in particolare tramite la viticoltura integrata, e la valorizzazione dei singoli vitigni. Un progetto di sostenibilità ambientale che prosegue anche in cantina: la sede principale di Colterenzio è stata, infatti, completamente ristrutturata seguendo rigorosi criteri di compatibilità ambientale.

● **www.colterenzio.it, tel. 0471 664246**



Roast beef al sale alle erbe,
pag. 145

Bicchiere Riedel serie Veritas modello New World Pinot Noir, piatto Alessi, tovagliolo Society Limonta, casse vintage 100fa Milano.

IL VINO

Pinot Nero Riserva St. Daniel 2013 Colterenzio

Tra i tanti territori italiani che ospitano vitigni francesi, il Sud Tirolo è quello dove il Pinot Nero si è trovato meglio. La ragione è nel clima. Lungo la valle dell'Adige, e nei pressi delle valli limitrofe, si verifica una condizione che accomuna tutti i grandi luoghi del vino mondiale: una sensibile escursione termica quotidiana (caldo di giorno e fresco di notte) che favorisce la sintesi dei profumi nell'uva. Associando il suolo del vigneto Sankt Daniel è facile ottenere un Pinot Nero profondo e complesso, adatto alla fibra succosa della carne di bue. Alternative valide per l'abbinamento, ricette elaborate o risotti a base di piccoli volatili, come quaglie e tordi.



Ciù Ciù

Azienda biologica, segue la convinzione che il vino debba essere l'espressione più autentica del territorio di origine, le colline picene di Offida (AP). L'impegno dei tecnici ha l'obiettivo di ripristinare l'eredità vitivinicola ed enologica delle Marche con sistemi di coltivazione a basso impatto ambientale. L'impegno e la tradizione dell'azienda danno origine a una vasta gamma di vini dai vitigni autoctoni delle Marche, Passerina e Pecorino, riscoperti dalla passione di pochi vignaioli, e dai più conosciuti Sangiovese, Merlot, Barbera, Montepulciano, Pinot e Chardonnay. Vini frutto di ricerca e qualità in vigna e in cantina, ma anche di un ecosistema viticolo naturale di qualità con un "terroir" (microclima, suolo e sottosuolo) unico e insostituibile.

● **www.ciuciuvini.it, tel. 0736 810001**

Lonza arrotolata con funghi e scarola,
pag. 145

IL VINO
Saggio Marche Sangiovese Igp Ciù Ciù
Offida è diventata il principale polo enologico della provincia di Ascoli Piceno. Il motivo di questa leadership, peraltro estesa a tutte le Marche, è nella forza dei produttori locali come Ciù Ciù. Oltre al Rosso Piceno, nel quale la denominazione ha permesso un uso più massiccio di Montepulciano, è stato il Sangiovese a ritrovare un profilo autorevole e verace. Il Saggio mette in gioco la sua matura incisività sulla fibra della lonza, mai troppo grassa, e duetta con la ricchezza autunnale del ripieno. Assecondando lo stesso principio, proviamolo su salsicce al sugo o su una classica combinazione fra spuntature e polenta.

Bicchiere Riedel serie Veritas modello Old World Syrah, tovagliolo Society Limonta, casse vintage 100fa Milano.



IL VINO
Belstar Cuvée Rosé Bisol
Questa elegante Cuvée, nella nuova veste evoca vini dei primi del Novecento e ripercorre un gusto ormai dimenticato, fatto di un aroma fiorito e di un sapore amabile, l'ideale per rispettare l'intonazione morbida del risotto e vivificare la freschezza dei ribes. Il Belstar si accosta con successo anche a stuzzichini da aperitivo serviti con salse piccanti a base di pomodoro. Delicato e deciso, morbido e graffiante: l'esplosione della frutta rossa e delle note speziate rendono unica questa Cuvée. Un bouquet delizioso, un rosato brillante e una piacevolezza tutta da assaporare. Creata per stupire, colpisce tutti i sensi.

Risotto al ribes con Camembert,
pag. 145

Cantina Bisol

La secolare attività vitivinicola della famiglia Bisol risale al 1542. Caratterizzata da un'impronta innovativa, l'azienda applica un metodo enologico che minimizza gli interventi in cantina attraverso il controllo rigoroso di ogni fase produttiva ed esprime ai massimi livelli la vocazione delle colline del Prosecco in una collezione di etichette di altissima qualità. Come Belstar, unione armonica di Merlot, Pinot Nero e Sauvignon che si richiama al "Bel Star", lo "stare bene" tipico degli anni Cinquanta.

● **belstar.it, tel. 0423 900512**

Bicchiere Riedel serie Veritas modello New World Pinot Noir, tovaglia e tovagliolo Society Limonta, piatto Medard de Noblat, posata Sambonet.



BACCALÀ ALLE OLIVE CON PATATE

PER 4 PERSONE
600 g di baccalà già ammollato - 400 g di patate - 40 g di olive nere di Gaeta denocciolate - 40 g di olive taggiasche - 10 g di finocchietto selvatico - 2 rametti di timo - 1 mazzetto di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a fette di circa 3 mm di spessore. Man mano che sono pronte mettetele ammollo in acqua fredda. Scolatele e asciugatele con carta da cucina. Tagliate il baccalà a bocconcini eliminando la pelle e le eventuali lische.
● **2** Scaldate 5-6 cucchiai di olio in una padella antiaderente, unite le patate e friggetele per una decina di minuti fino a che sono dorate e cotte in modo uniforme. Salatele leggermente, levatele con una schiumarola dal fondo di cottura e unite a quest'ultimo il baccalà.
● **3** Cuocetelo su fiamma vivace per 5-6 minuti rigirandolo su tutti i lati, riunite le patate, le olive di Gaeta tritate finemente, le olive taggiasche intere con il nocciolo, il timo, qualche foglia di prezzemolo e il finocchietto tritato. Proseguite la cottura per 5 minuti e servite subito.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 20 minuti**



CREMA DI ANACARDI CON SASHIMI DI TONNO

PER 4 PERSONE
300 g di filetto di tonno tagliato per sashimi (trancetti spessi pochi mm) - 100 g di anacardi non tostati - 1 limone non trattato - peperoncino in polvere - 10 g di coriandolo fresco - 20 g di germogli misti (a piacere, di crescione, porro, alfalfa, ravanello) - 2-3 ravanelli - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Mettete ammollo gli anacardi in acqua fredda per almeno 4 ore (anche per tutta una notte). Scolateli, sciacquateli e trasferiteli nel mixer.
● **2** Lavate il limone, asciugatelo grattugiate metà della scorza, spremete il succo e filtratelo attraverso un colino. Unite succo e scorza agli anacardi. Mondate il coriandolo, lavatelo, asciugatelo delicatamente e frullatelo insieme agli altri ingredienti per 1 minuto. Con il mixer in movimento, unite una presa di sale, una di peperoncino, 4-5 cucchiai di olio e altrettanti di acqua fino a ottenere una crema omogenea.
● **3** Lavate e spuntate i ravanelli e tagliateli a fettine sottilissime, possibilmente con una mandolina. Sciacquate velocemente i germogli e asciugateli bene tamponandoli con carta da cucina. Disponete nei piatti il sashimi di tonno e circa metà della crema di anacardi a ciuffetti. Completate con i ravanelli e i germogli e servite con la crema rimasta a parte.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti + riposo**
● **Cottura nessuna**



LASAGNETTE CON RAGÙ BIANCO DI CONIGLIO, TARTUFO E PINOLI

PER 4 PERSONE
250 di pasta fresca all'uovo - 300 g di polpa di coniglio - 150 g di panna acida - 2 scalogni - 30 g di tartufo nero - 40 g di pinoli - 1/2 bicchierino di Cognac - 30 g di burro - sale - pepe

● **1** Tagliate il coniglio a tocchetti piccoli. Sbucciate gli scalogni e tritateli finemente. Pulite il tartufo strofinandolo con uno spazzolino e grattugiatelo con una grattugia a fori grossi.
● **2** Sciogliete il burro in una casseruola, unite gli scalogni e 2 cucchiai di acqua e lasciateli stufare dolcemente per 2-3 minuti. Alzate la fiamma, unite i pinoli e il coniglio, salate e lasciate rosolare per 4-5 minuti finché inizia a dorare.
● **3** Bagnate con il Cognac, abbassate la fiamma e lasciatelo evaporare. Aggiungete 2/3 del tartufo e proseguite la cottura per altri 5-6 minuti. Unite una macinata di pepe e la panna acida, mescolate e tenete il ragù in caldo. Tagliate la pasta all'uovo a strisce di 3-4 centimetri, cuocetele per 2 minuti in acqua bollente salata, scolatele e conditele con il ragù. Cospargetele con il tartufo rimasto e servite.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 20 minuti**



ROAST BEEF AL SALE ALLE ERBE

PER 4 PERSONE
1 kg di roast beef - 1 limone non trattato - 2 rametti di rosmarino - 10 g di timo - 6 foglie di salvia - 1 mazzetto di prezzemolo - 500 g di topinambur - 60 g di parmigiano reggiano grattugiato - 20 g di burro - olio extravergine d'oliva - 2 kg di sale grosso - sale fino - pepe

● **1** Mondate le erbe aromatiche, tenete da parte 4 foglie di salvia, tritate finemente le altre e mescolatele con una presa di sale, una macinata di pepe e 2 cucchiai d'olio. Lavate il limone, grattugiatene la scorza, spremete il succo e versate quest'ultimo in una terrina con abbondante acqua fredda.
● **2** Pelate i topinambur, tagliateli a fettine sottili e, man mano che sono pronti, immergeteli nell'acqua acidulata. Sgocciolateli e cuoceteli per 5 minuti in acqua bollente salata. Scolateli e disponeteli a strati in 4 stampi da budino lisci (7 cm di diametro), rivestiti di carta da forno, alternando i vari strati con il parmigiano e le foglie di salvia tenute da parte, tritate. Unite il burro a fiocchetti e infornate le millefoglie a 180° per 30 minuti.
● **3** Intanto, unite la scorza di limone al trito di erbe, cospargete il roast beef con il mix, disponetelo in una teglia su uno strato di sale grosso spesso 1 cm, coprite con il sale rimasto e infornate anch'esso per 30 minuti. Fatelo riposare 5 minuti, pulitelo dal sale e lasciatelo intiepidire. Servitelo a fette con le millefoglie di topinambur sformate.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 30 minuti**



LONZA ARROTOLATA CON FUNGHI E SCAROLA

PER 4 PERSONE
800 g di lonza di maiale - 350 g di scarola - 500 g di porcini freschi o surgelati - 40 g di mollica di pane fresca - 40 g di parmigiano reggiano - 1/2 bicchiere di vino bianco - 30 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mondate la scarola, tagliatela a tocchetti, lavatela, asciugatela e fatela appassire in una padella con una presa di sale, 10 g di burro e 1 cucchiaio d'olio. Pulite i funghi, tagliate i più grandi a fettine e gli altri a metà, uniteli alla scarola e proseguite la cottura per 10 minuti. Tenete da parte i funghi più piccoli e mescolate il resto del composto con la mollica di pane tritata.
● **2** Aprite la lonza a libro e battetela con un pestacarne tra due fogli di carta da forno per assottigliarla. Insaporitela sale e pepe e cospargetela con il mix di scarola cotta e funghi.
● **3** Cospargete il ripieno con il parmigiano a scaglie e arrotolate la carne. Fissatela con più giri di spago e trasferitela in una teglia rivestita di carta da forno. Unite il burro rimasto a fiocchetti e 2 cucchiai d'olio, versate il vino e cuocete l'arrosto in forno a 180° per circa 45 minuti, girando di tanto in tanto. Eliminate lo spago e servite la lonza a fette con il fondo di cottura e i funghi tenuti da parte.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti**
● **Cottura 60 minuti**



RISOTTO AL RIBES CON CAMEMBERT

PER 4 PERSONE
250 g di riso Carnaroli- 100 g di Camembert - 80 g di ribes - 1 litro di brodo vegetale - 1 piccola cipolla rossa - 2 rametti di timo - 20 g di burro - sale - pepe

● **1** Sbucciate e tritate finemente la cipolla. Fatela stufare dolcemente in una casseruola con il burro e un mestolino di brodo finché diventa trasparente e il fondo asciutto, unite il riso e tostatelo nel condimento per 2-3 minuti, mescolando in continuazione.
● **2** Unite un mestolo di brodo bollente per volta e portate il riso a cottura, mescolando di tanto in tanto. A metà cottura unite il ribes, sgranato e sciacquato, e le foglioline di un rametto di timo.
● **3** Quando il riso risulta al dente spegnete il fuoco, unite il Camembert a fiocchetti, mescolate parzialmente e lasciate riposare il risotto coperto per 2-3 minuti. Regolate se occorre di sale, unite le foglioline del timo rimasto e una macinata di pepe e servite.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti**
● **Cottura 25 minuti**



NEL NUMERO DI DICEMBRE

- I MENU DELLA VIGILIA E DEL PRANZO DI NATALE
- ELEGANTI DECORI HAND MADE PER LA CASA E L'ALBERO
- E POI ANTIPASTI ALLA FRANCESE, COCKTAIL, AGNOLOTTI, TACCHINO, CAPPONE E DOLCI AL CARAMELLO

in edicola dal 20 novembre

SALE&PEPE
n. 11 NOVEMBRE 2015

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE
Livia Fagetti fagetti@mondadori.it (caporedattore)
Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)
Enza Dalessandri enza.dalessandri@mondadori.it (caporedattore)
Mariateresa Carlucci carlucci@mondadori.it (caposervizio)
Cristiana Cassé cristiana.casse@mondadori.it (caposervizio)
Alessandro Gnocchi gnocchi@mondadori.it (caposervizio)
Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it (caposervizio web)
Francesca Santambrogio francesca.santambrogio@mondadori.it (caposervizio)
Monica Pilotto pilotto@mondadori.it (vicecaposervizio)
Silvia Bombelli silvia.bombelli@mondadori.it
Mauro Cominelli mauro.cominelli@mondadori.it
Daniela Falsitta falsitta@mondadori.it
Silvia Tatozzi silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori vavassor@mondadori.it (caporedattore)
Daniela Arsuffi arsuffi@mondadori.it (caposervizio)
Ornella Claudia Indovina ornella.indovina@mondadori.it
Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it
Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it
Silvia Viganò silvia.vigano@mondadori.it
Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)
Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

PROGETTO GRAFICO
Roberto Porta porta@mondadori.it

HANNO COLLABORATO
Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Amelia Bertottilli, Patrizia Cantoni, Fulvia Carmagnini, Vittorio Castellani, Marina Cella, Laura Cereda, Claudia Compagni, Sara Farina, Miriam Ferrari, Sandra Longinotti, Franca Maffei, Paola Mancuso, Chiara Patracchini, Alessandro Pasinelli Studio, Antonella Pavanello, Livia Sala, Francesca Salvemini, Sandro Sangiorgi, Enrico Saravalle, Mariarosa Schiaffino, Roberta Schira, Laura Spinelli, Francesca Tagliabue, Sissi Valassina, Paola Volpari

Foto: Marco Azzoni, Adriano Brusaferri, Luca Colombo/Studio XL, Stefania Giorgi, Maurizio Lodi, Francesca Moscheni, Felice Scoccimarro/Alkèmia, Michele Tabozzi, Claudio Tajoli, Nicoletta Valdisteno

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI
È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all'indirizzo: Press Di Servizio Abbonamenti – C/O CMP Brescia – 25126 Brescia. L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
Servizio collezionisti: Avete perso un numero di Sale&Pepe? tel. 199.162.171; fax 02-95970333 e-mail: collez@mondadori.it. Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I. CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mediamond S.p.A. SEDE CENTRALE: 20090 Segrate (Mi) - Tel. 027542.1 - Fax 02/75422302.

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 8/9/1986. Stampa ELCOGRAF S.p.A., via Mondadori, 15, Verona. Distribuzione a cura Press-Di srl. Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 199162171; Fax 0295103250; email: collez@mondadori.it), conto corrente postale n° 77270387. Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl
Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: abbonamenti@mondadori.it

MONDADORI

Accertamento Diffusione Stampa - Certificato n. 7991 del 9 febbraio 2015

Questo periodico è iscritto alla FIEG Federazione Italiana Editori Giornali


PRIGIONIERO DELLA STITICHEZZA?
MEDICAL PHARMA
STITICHEZZA
TAVOLETTE
LE DODICI ERBE
E RITROVI IL BENESSERE!
IN FARMACIA
DODICI ERBE è anche in confezione da 30 Tavolette, Tisana, Fruttini Masticabili
LE DODICI ERBE
TAVOLETTE DI ERBE PRESSATE
INTEGRATORE ALIMENTARE A BASE DI ESTRATTI VEGETALI
100 tavolette
LE DODICI ERBE
30 tavolette
LE DODICI ERBE
TISANA SOLUBILE
20 buste da 2g (Peso 40g)
INTEGRATORE ALIMENTARE A BASE DI ESTRATTI VEGETALI
I DODICI FRUTTI
regolarità intestinale
12 Fruttini masticabili
A base di Frutta e Fibre
Peso 120g
Linea integratori alimentari utili per favorire la naturale regolarità del transito intestinale.
www.medicalpharma.it - e.mail: medicalp@tin.it


Parco di Torre Guaceto, Brindisi **Gianfranco** presidente della Comunità degli olivi secolari di Puglia
Il gusto dell'Impresa
alce nero
Oggi siamo più di mille agricoltori biologici
Da sinistra: *tarallini, olio extravergine di oliva, olio Dop Terra di Bari Bitonto, pesto alla genovese e ceci lessati*
Scopri tutti i prodotti su alcenero.com
Alce Nero. Agricoltori biologici dal 1978
Ph Paolo Panzera
Lcd Firenze